أهمية الفيتامينات والمعادن

إعداد
عمار سالم الخزرجي



دار الهادي

الطبعة الأولى

١٤٢٨هـ ـ ٢٠٠٧م

ISBN 9953-484-68-6

دار الهادي للطباعة والنشر والتوزيع

هاتف: ٥٥٠٤٨٧/٠١ ـ ٠٣/٨٩٦٣٢٩ ـ فاكس: ٥٤١١٩٩ ـ ص.ب: ٢٥/٢٨٦ غبيري ـ بيروت ـ لبنان

Tel.:03/896329 - 01/550487 - Fax: 541199- P. O. Box: 286/25 Ghobeiry - Beirut - Lebanon

E-Mail: daralhadi@daralhadi.com - URL: http: //www. daralhadi.com

أهمية
الفيتامينات والمعادن

إعداد
عمار سالم الخزرجي





المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على اشرف الخلق والمرسلين ابو القاسم محمد صلىٰ الله عليه واله الطيبين الطاهرين.

قال تعالى: ﴿يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرۡعَ وَٱلزَّيۡتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلۡأَعۡنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَةٗ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ۝١١﴾[1].

ـ لقد خلق الله الانسان في أحسن تقويم....وهيأ ما يكفل له البقاء والاستمرار إلى ابد الابدين.

وبنظرة متأملة واحدة إلى الجسم الإنساني، يقف الناظر مذهولاً أمام النظام العجيب الذي خلقه الله فأحسن خلقه.

فكثيرون منا لا يدركون أهمية اختيار الصالح والمفيد في الحياة، فنسير في الطريق الخطأ مرتجين الافضل، فنصحوا وإذا بنا نرى أنفسنا قد وصلنا إلى الأسوء، وربما بعد ان يكون قد فات الاوان ولم يبق امامنا الا الندم الذي لا ينفع شيئاً.

وذلك لاننا لم نختر المفيد والصحيح من الطعام.

فمنذ خمسين سنة واكثر والامراض الناتجة عن نقص التغذية موضوعة تحت الدرس الدقيق والبحث المتواصل.

---

(١) سورة النحل: الآية ١١ .

لان الافكار قبل هذا التأريخ كانت متجهة إلى معالجة الامراض الناتجة عن فعل الجراثيم ولكن عندما كادت تتم لها السيطرة عليها اتجهت افكارهم اكثر فأكثر الى الامراض الناتجة عن النقص في التغذية.

فقاموا بالتجارب في المختبرات وواصلوا الابحاث حتى تبين لهم ان عدة امراض مصدرها نقص في مواد الطعام حتى ان امة بكاملها كان يصيبها الضعف وانحطاط القوى من جراء اقتصارها في طعامها على النباتات النامية في تربة فقيرة بالمواد الغذائية.

فالنباتات التي ليست صحيحة وقوية لا يمكنها ان تقوت الحيوانات التي تأكلها وبالتالي لا تقوت الإنسان الذي يأكل لحوم تلك الحيوانات وتلك النباتات.

كما أن عدم التنويع في الطعام يؤدي الى سوء التغذية ولهذا بدء العلماء بدرس الحيوانات وإجراء الإختبارات عليها فقدموا لها أنواعاً مختلفة من الطعام ولاحظوا تأثير كل نوع في نمو الحيوان الذي يأكله، فأدركوا أن بعض أنواع الأطعمة المحببة لدى السكان والتي كانت شائعة الاستعمال لا تربي اجساماً قوية.

فأخذوا مثلا عددا من الفئران وقاتوها على اطعمة مكررة منقاة مثل الطحين الأبيض والأرز المقشور فامست تلك الفئران ضعيفة لا تقدر على التناسل.

والبعض منها الذي قدر على التناسل كانت صغاره تموت إذا قدم لها الطعام نفسه الذي قدم إلى امهاتها وآبائها.

وفي بدء القرن الحاضر انخرط عدد من العلماء في درس هذا الموضوع درساً وافياً واكتشفوا هذه المواد التي كانت مجهولة.

ولـم يـمـض بضـع سنوات حتى اكتشف العلماء عدداً من هذه المواد الضرورية للصحة.

وما يهمنا هو ايصال فكرة واضحة للقارىء. . .مدىٰ اهمية هذه المواد (الفيتامينات) في العلاج البشري وللصحة العامة.

ومن الله التوفيق

عمار سالم الخزرجي



الفصل الأول

الفيتامينات

اكتشفت الفيتامينات بعد الاستدلال على منافعها فهي عبارة عن مواد عضوية كيماوية ذات أهمية عظيمة في المحافظة على حالة الجسم الصحية وهي مواد يصعب تفسيرها بالمعنى الصحيح.

ويرجع ظهور الفيتامينات في عالم التغذية إلى الفترة الواقعة بين عامي ١٨٢٠ ـ ١٩١٠م عندما أتضح للعلماء أن أمراض (البري بري، والإسقربوط، والكساح) ما هي إلا أمراض تولدت عن سوء التغذية من نقص مواد معينة.

إن كلمة فيتامين أطلقها العلامة (فانك) سنة ١٩١٢م اسماً لهذه المواد العضوية وتشتمل كلمة فيتامين على مقطعين (فيتا) و(مين) وأن اللفظ في مجموعة يدل على أنها الامينات الضرورية للحياة.

لكن البحث والتحليل اثبت أن تركيب الفيتامينات إلى عدة مركبات أخرى متباينة رمز إليها بالحروف الهجائية (أ) A ـ (ب) B ـ (ج) C ـ (د) D . . . الخ. وقد استخدمت الحروف الأبجدية الأوروبية للدلالة عليها بسبب عدم معرفة تركيبها الكيماوي في بادىء الأمر.

وكانت الدراسات المتعلقة بهذه الفيتامينات ترمي إلى شيء واحد جوهري وهو معرفة هذه الخواص ولقد أمكن اكتشاف التركيب الكيمياوي لهذه الفيتامينات بعد وضع هذه الأسماء الأبجدية.

تنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين:

١ ـ المجموعة الأولى تذوب في الدهون وتشتمل على الفيتامينات (أ) A ـ (د) D ـ (هـ) E ـ (ك) K.

٢ ـ المجموعة الثانية تذوب في الماء وتشتمل على فيتامين (ج) C ـ وأسرة فيتامين (ب) B.

وعلى الرغم من التقدم العظيم الذي احرزه العلم في أبحاث الفيتامينات فان هنالك بعض الأمور التي مازالت غامضة والتي هي بحاجه إلى الكشف والبيان كما أنه لا بد من أنواع جديدة من الفيتامينات التي ستكتشف كي يستفاد منها في معالجة بعض الامراض.

منشا الفيتامينات

أن منشأ الفيتامينات نباتي لكنها توجد في اعضاء الحيوان حيث تنتقل إليه عن طريق التغذية بالنبات. كما ان فيتامين (أ) و(د) ينشأ ويتكون في كبد الحوت من جراء طعامه بالعضويات البحرية النباتية المنتشرة في البحار.

والعلم الحديث قد صنع الفيتامينات المكثفة المصنعة والمتنوعة وبشكل دوائي للذين لا يتيسر لهم التغذية من الطبيعة لعدم وجود بعض النباتات التي تحتوي تلك العناصر في بلادهم لكن الذين يتغذون باستمرار وفق المجموعات الغذائية الأساسية لا حاجة لهم لأن يهتموا بالفيتامينات الدوائية إذ توجد في غذائهم الكميات الكافيه من أنواع الفيتامينات التي يحتاجها الجسم.

ماهي الفيتامينات

الفيتامينات عبارة عن مواد عضوية توجد في الطعام وتعتبر أساسية للنمو ولإعادة بناء الأنسجة ولكي تقوم الأنسجة بوضيفتها بطريقة صحيحهة

ما هو عدد الفيتامينات المتوفرة!

يوجد ١٣ فيتامين. بالإضافة لفيتامين أ ـ A وجC وفيتامين دD وهـE و يوجد فيتامينات تنتمي لمجموعة فيتامين بB وهي التيامين ـ thiamin ب١ اوB1، ريبوفلافين riboflavine ب١ أوB2 ـ بيريدوكسين pyridoxine ب٦ اوB6 ـ سيانوكوبولامين cynocobalamin ب١٢ او B12ـ بيوتين biotin ح أوH ـ حمض الفوليك folic acid ب ج او BC ـ نياسين niacin ع ع أو pp وحمض البانتوثين pantothenic acid ب٥ أوB5.

من اين جاءت كلمه فيتامين vitamin؟

بعد أن تم الإكتشاف أن الطعام يحتوي على عوامل أساسية للحفاظ على صحة جيدهة قام العالم الأمريكي البولندي الأصل (كازيميرفنك) casmir funk بإطلاق تسمية فيتامينات (vitamins) على هذه العوامل. والكلمة مشتقة من كلمتين لاتينيتين هما (vita) وتعني الحياة و(amine) التي ترمز للمركبات التي تحتوي على نيتروجين.

ولاحقا تم الاكتشاف بأنه ليس جميع الفيتامينات تحتوي على نيتروجين ولكن لم يتم تغيير الإسم نظرا لإنتشار استعماله.

سبب أهمية الفيتامينات:

تشارك الفيتامينات في التفاعلات الكيميائية الحيوية التي تقوم بتحويل الطعام إلى طاقة. وتعتبر الفيتامينات أساسيه لاستمرار الوظائف المختلفة للجسم ولبناء أنسجة جديدهة

فبدون الفيتامينات لا يمكن استمرار حياة البشر. ونقص الفيتامينات طويل الأمد يسبب اعتلالات صحيه ممكن أن تسبب الوفاة في الحالات الشديده جداً.

ما هو نقص الفيتامينات المحجوب؟

نقص الفيتامينات المحجوب يؤدي إلى ظهور أعراض عامة مثل الأنفعال (irritability) نقص أو إنعدام الشهية lack of appetite الإرهاق أو التعب. fatizue فنقص الفيتامينات المحجوب المستمر على المدى القريب أو المتوسط يعيق الإحساس بالتمتع بصحة جيدة ويساهم في تطور الأمراض المزمنة.

الفرق بين الفيتامينات التي تذوب في الماء وتلك التي تذوب بالدهون:

تقسم الفيتامينات إلى قسمين:

١ ـ الفيتامينات التي تذوب في الماء وهي فيتامين ج وب والمركب c و(Bcomplex).

٢ ـ الفيتامينات التي تذوب في الدهون وهي الفيتامينات (أ ـ د ـ هـ ـ ك ـ K ـ A ـ D ـ E).

٣ ـ أما الفيتامينات التي تذوب في الماء (ماعدا فيتامين ب١٢) فإنه لا يمكن نسبياً تخزينها في الجسم، ولهذا يجب أن يتم تعويضها باستمرار.

ما هو كاروتين:

بيتاكاروتين يعتبر مصدر فيتامين أ (ريتينول ـ Retinol) وهو موجود في الطعام النباتي.

وهو ينتمي لعائلة من المركبات يطلق عليها إسم كاروتينويدس ـ crotenoids) لإنه يتحول إلى ريتينول ـ Retinol) والتي تعطي اللون البرتقالي والأصفر المميزين للفواكه والخضروات.

أحيانا يطلق على البيتاكاروتين مسمى أو بروفيتامين (أ) (proviatmin ـ A) لإنه يتحول إلى ريتينول (Retinol) في الجسم.

وحالياً تحاول الابحاث اكتشاف وظائف أخرى للبيتاكاروتين.

هل تعطي الفيتامينات طاقة:

الجواب.... كلا.

ولكن تساعد الفيتامينات في تحويل الطعام إلى طاقة فليس بمقدورك زيادة مقدرتك الفيزيائيه بتناول كميات إضافية من الفيتامينات.

والاستثناء الوحيد لهذا هو في حالة نقص الفيتامينات المحجوب مثلاً ـ بسبب تناول غذاء يومي غير متزن وتعاني من الارهاق كنتيجة لذلك. فان تناول كميات إضافية من الفيتامينات لإعادة توازن الفيتامين الطبيعي في الجسم يؤدي إلى تحسن في المقدرة الفيزيائية.

هل يمكن استبدال الفيتامينات بمحتويات الطعام الاخرى مثل المعادن.

الجواب.... كلا.

لا يمكن استبدال أو ألاستعاضة عن الفيتامينات بإي من محتويات الطعام الأخرى، والعكس صحيح إذ لا يمكن استبدال أو التعويض عن محتويات الطعام الأخرى بالفيتامينات.

هل تسبب الفيتامينات زيادة الوزن:

كلا.

فالفيتامينات لا تحتوي على سعرات حرارية. ولكن مستحضرات الفيتامينات التي تباع بالأسواق قد تحتوي على سعرات قليلة في طبقة السكر المغلفة. ولكن الكمية تعتبر قليلة جداً.

كيف تعرف اذا كان لديك نقص باحد الفيتامينات:

١ ـ إذا كنت تعاني من: ـ

أ ـ الالتهابات المتكررة وخصوصاً في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي.

ب ـ ظهور تقرحات في الفم.

ج ـ العشو الليلي.

د ـ جفاف وتقشر الجلد.

فانه يوجد لديك نقص في فيتامين «A» وهو: ـ

١ ـ زيت كبد الحوت ـ الزبد ـ الجبن ـ اللبن ـ القشدة

٢ ـ النباتات الخضراء والملونة مثل: السبانخ ـ الجزر ـ الخس ـ الكرنب ـ الطماطم ـ البقول ـ الخوخ ـ عصير البرتقال.

٢ ـ أذا كنت تعاني من: ـ

أ ـ الاجهاد المتواصل.

ب ـ عدم القدرة على التركيز.

ج ـ تشقق الشفاه.

د ـ التحسس من الضوء.

هـ ـ القلق المستمر.

و ـ الارق.

فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين «B». وهو: ـ

١ ـ الخميرة ـ الكبد ـ اللحوم ـ صفار بيض ـ شرش اللبن ـ الخضروات ـ الفواكه ـ الفول السوداني ـ السبانخ ـ الكرنب ـ الجزر.

٣ ـ أذا كنت تعاني من: ـ

أ ـ الاصابة المتكررة بالبرد.

ب ـ نزيف اللثة.

ج ـ عدم التآم الجروح بسهولة.

فانه يوجد لديك نقص في فيتامين «C». وهو: ـ

١ ـ الكبد ـ والكلية ـ والطحال والموالح بكثرة (عصير الليمون ـ البرتقال ـ اليوسفي) الفراولة ـ الجوافة ـ الفجل ـ التفاح ـ الكرنب ـ البقدونس ـ الطماطم.

٤ ـ اذا كنت تعاني من: ـ

أ ـ آلام المفاصل.

ب ـ آلام الظهر.

ج ـ تساقط الشعر.

فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين «D». وهو: ـ

١ ـ زيت كبد الحوت ـ الزبدة ـ القشدة ـ اللبن ـ صفار بيض ـ اشعه الشمس.

٥ ـ اذا كنت تعاني من: ـ

أ ـ الشعور بالتعب عند اقل جهد.

ب ـ بطىء التآم الجروح.

فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين «E». وهو: ـ

١ ـ الخضروات الورقية كالخس ـ الجرجير ـ البقدونس ـ السبانخ ـ زيت بذرة القطن ـ زيت الصويا ـ زيت الذرة ـ القمح.

الفيتامينات وعلاقتها بالفاكهة والخضار

انا جميعاً نحتاج الى الفيتامينات. فهي تلعب دوراً هاماً في تمثيل الطعام وتحويله الى عناصر يستطيع الجسم أن يستوعبها ويستفيد منها. أن هذه الفيتامينات قديمة قدم النبات والحيوان لكن معرفتنا بها شيء جديد. فما هي هذه الفيتامينات وما هي مصادرها وفوائدها؟.

فيتامين(آ ـ A) ـ فيتامين النمو:

هذا الفيتامين ضروري لتقوية الأرجوان البصري في شبكة العين، وسلامة الأسنان والجلد، ونمو جسم الأنسان.

١ ـ مصادره الطبيعية: الجزر ـ البندورة ـ البرتقال ـ المشمش ـ البطيخ ـ الملفوف ـ الموز ـ الهليون ـ السبانخ ـ البقدونس ـ الهندباء ـ الخس ـ الدراق ـ القرنبيط ـ الفليفله الحمراء ـ الجوز ـ اللوز ـ الفاصوليا.

٢ ـ مصادره الحيوانية: الكبد ـ مح (صفار) البيض ـ الزبده ـ النخاع ـ اللبن ـ الجبن ـ الحليب الكامل ـ زيت كبد الحوت(زيت السمك).

٣ ـ أعراض نقصانه: جفاف الجلد والأغشية المخاطية ـ جفاف ملتحمة العين(السلاق) ـ العشا ـ التأخر في نمو الأطفال والأولاد ـ تأخر التآم الجروح ـ ميل للأسهال ـ ظهور خطوط مستعرضة في الأظفار ـ تغيرات في ميناء الأسنان وعاجيتها ـ خسارة الوزن ـ تكوّن الحصى ـ ضعف مقاومة الجلد والجلد المخاطي للجراثيم.

٤ ـ الحالات التي يعطى فيها: بالاضافة الى كون الفيتامين(آ) ضرورياً

لعمليات النمو والتناسل والرضاعة فأنه يستعمل في الحالات التالية:

العمى الليلي (العشا) ـ تليّن وتقرّن القرنية في العين ـ مرض الجحوظ ـ تكوّن الحصى في المجاري البولية ـ جفاف وضمور الأعضاء التناسلية الخارجية عند الأنثى ـ العقم عند الرجال ـ سوء تكوّن الأسنان وتأخر نموها ـ ضعف السمع ـ الأثفان (المسامير) ـ الثآليل ـ جفاف الجلد ـ حب الشباب ـ تقصف الأظافر و الشعر ـ داء الصدف ـ قرحة الأشعة السينية ـ انتان الأنف ـ التهاب الحلق و القصبة الهوائية و شعبها ـ التهاب الحنجرة ـ التهاب الجلد المخاطي في الفم ـ التهاب الجلد المخاطي في المعدة ـ القرحة المعدية و المعوية.

فيتامين (ب١ ـ B1) فيتامين الأعصاب :

هذا الفيتامين تزداد الحاجة اليه بعد عمل العضلات الشاق و بعد التعرق الغزير وهو مادة عاملة في الجهاز العصبي .

١ ـ مصادره الطبيعية: قشرة الأرز و القمح ـ خميرة البيرة ـ جنين القمح و الشعير ـ البازلاء ـ الفاصوليا ـ البطاطا ـ الملفوف ـ القرنبيط ـ البرتقال ـ البندورة ـ المشمش ـ الجزر ـ التين ـ الفواكه الزيتية من لوز و جوز و بندق .

٢ ـ مصادره الحيوانية: مح(صفار) البيض ـ الكلى ـ الكبد ـ اللبن ـ الأسماك ـ اللحوم.

٣ ـ أعراض نقصانه:

أ ـ اضطرابات عصبية: صداع ـ تعب ـ أرق تعرق ـ خدر في الأيدي و في الأقدام.

ب ـ اضطرابات معوية: فقدان الشهية للطعام ـ غثيان ـ قيء ـ امساك.

ج ـ اضطرابات في العضلات: انحلال القوى ـ ضمور العضلات ـ

اعراض شلل.

د ـ اضطرابات في الدورة الدموية: ضعف القلب ـ خفقان القلب ـ عسر التنفس.

٤ ـ الحالات التي يعطى فيها: شلل الأطفال ـ مرضى البري بري ـ الإنحطاط الجسماني ـ القلق و الإضطراب ـ قلة الشهية و فقدانها ـ توقف النمو عند الأطفال ـ خدر الأطراف و أوجاع المفاصل ـ آلام عصبية ـ ضعف الحركة ـ السكري ـ التهاب الأعصاب ـ عرق النسا ـ الإكتآب. و يعطى للحوامل كما يعطى مع بقية الفيتامينات لتغذية الأطفال و زيادة وزنهم.

فيتامين(ب٢ ـ B2): فيتامين الشباب و الحيوية:

هذا الفيتامين مهم في نمو الخلايا و يساعد على امتصاص مادة الحديد و تمثيلها واستقبالها داخل الجسم.

١ ـ مصادره الطبيعية: السبانخ ـ الخس ـ الجزر ـ اللفت ـ البندورة ـ أوراق الفجل ـ الموز ـ الخوخ ـ المشمش ـ خميرة البيرة ـ حبوب الذرة و القمح و الشوفان.

٢ ـ مصادره الحيوانية: الجبنة ـ البيض ـ الحليب ـ اللبن ـ اللحم ـ السمك ـ البطارخ(كافيار ـ بيوض السمك) ـ القلب ـ الكبد ـ الكلى.

٣ ـ أعراض نقصانه: توقف النمو و انخفاض الوزن ـ أضرار في الجلد المخاطي ـ التهابات اللسان و اللثة ـ التقرحات الجلدية ـ تشققات الشفاه و زوايا الفم ـ كثرة الدموع ـ احتقان أوعية العين الدموية ـ المضايقة من رؤية النور ـ تغشية قرنية العين وتكثفها ـ اضطراب عملية الهضم ـ الأنحطاط الجسماني ـ قلة النشاط ـ الأستعداد المتزايد للأمراض الألتهابية.

٤ ـ الحالات التي يعطى فيها: الأمراض الجلدية (جفاف الجلد وتقرحه) ـ تشقق اللسان والشفتين تكسر الأظافر ـ سقوط الشعر ـ حب الشباب ـ امراض السكري ـ فقر الدم ـ التهاب أغشية العين ـ التهاب الأمعاء المزمن ـ هبوط الوزن عند الرضيع ـ كثرة العلل الكبدية والمعدية والأسهالات.

فيتامين(ب٣ ـ B3):

هذا الفيتامين يساعد على تكوين كريات الدم الحمراء. ويساعد على النمو عند الأطفال والأولاد. ولا يستغنى عنه في العمل الطبيعي للجهاز العصبي والجلد وجهاز الهضم.

١ ـ مصادره الطبيعية: خميرة العجين ـ خميرة البيرة ـ الخميرة الجافة ـ البقول الجافة وخاصة الحمص والفاصولية والبازلاء ـ السبانخ ـ البندورة ـ الجزر ـ الملفوف ـ القرنبيط ـ جنين حبوب القمح.

٢ ـ مصادره الحيوانية: الكبد ـ صفار البيض ـ اللحوم.

٣ ـ أعراض نقصانه: البلا غر pellagrai وأعراضها ـ وجع الرأس والصداع ـ العصاب ـ الإمساك ـ الحكاك ـ حرقة الجلد ـ حرقة اللسان ـ اسهال مع حرقة ـ غثيان ـ قيء ـ تخلف عقلي ـ ضعف الذاكرة ـ التشويش الفكري.

٤ ـ الحالات التي تعطى فيها: البلاغرا ـ الأمراض الجلدية وأمراض الأغشية المخاطية الناجمة عن تسممات غذائية أو دوائية ـ الأضطرابات الهضمية ـ التهاب اللسان ـ التهاب الفم ـ التهاب الأمعاء ـ الربو ـ آلام وأوجاع الأعصاب ـ الصداع ـ الدوار ـ الذبحة الصدرية ـ طنين الأذن.

فيتامين (ب٦ ـ B6):

يلعب هذا الفيتامين دوراً في عملية تمثيل البروتينية داخل الجسم. ويحفظ التوازن الغذائي داخل الأنسجة، وخاصة الكبد والجلد والجهاز العصبي المركزي.

١ ـ مصادره الطبيعية: الفواكه على اختلاف انواعها ـ خميرة البيرة ـ جنين الحبوب وخاصة القمح والذرة ـ قشرة الأرز ـ الفول ـ الفاصوليا ـ السبانخ ـ قصب السكر ـ الدبس.

٢ ـ مصادره الحيوانية: الكبد ـ الكلى ـ اللحوم ـ اللبن ـ مح(صفار) البيض.

٣ ـ أعراض نقصانه: الألتهابات الجلدية ـ الأعراض العصبية من عصاب وقلق واضطراب ـ ضعف العضلات وضمورها ـ ضعف كريات الدم البيضاء.

٤ ـ الحالات التي يعطى فيها: الأعراض العصبية التي ترافق مرض البلاغرا والبري بري ـ العصاب والقلق والأضطراب ـ انحطاط قوى الجسم ـ أوجاع المعدة ـ ضعف العضلات وضمورها ـ القيء والأستفراغ عند الحوامل ـ التسممات الحادة بالكحول ـ مرض باركنسون (تقلص وتشنج عضلات الأطراف وأهتزازها اللا ارادي).

فيتامين (ب٩ ـ B9) أو حامض الفوليك Acide folique:

هذا الفيتامين ضروري لتكوين الكريات الحمراء وتأمين نضوجها:

١ ـ مصادره الطبيعية: السبانخ ـ القرنبيط ـ الأوراق الخضراء في الخضار ـ خميرة البيرة ـ الحبوب التامة ـ المكسرات.

٢ ـ مصادره الحيوانية: الكبد ـ الكلى ـ العضلات ـ اللبن ـ الجبن.

٣ ـ أعراض نقصانه: فقر الدم (نقص في الكريات الحمراء) ـ اضطرابات في النمو.

٤ ـ الحالات التي يعطى فيها: فقر الدم في اثناء الحمل ـ فقر الدم في سن المراهقة ـ فقر الدم الخبيث ـ انخفاض كريات الدم البيضاء ـ انحطاط قوى الجسم ـ أمراض الكبد ـ أمراض البنكرياس.

فيتامين (ب١٢ ـ B12): أو فيتامين فاقة الدم antianemique

هذا الفيتامين لا يمكن الأستغناء عنه لتكوين الدم والعمل الطبيعي في الجهاز العصبي المركزي.

١ ـ مصادره الطبيعية: موجود في جميع الأنسجة الحيوانية وخاصة في الكبد والحليب.

٢ ـ مصادره الحيوانية: يوجد بكثرة في الكبد ـ الكلى ـ الأمعاء ـ العضلات.

٣ ـ أعراض نقصانه: اضطراب في تكوين الدم وفي الأعصاب ـ انخفاض نسبة الخضار في الدم وفي الكريات الحمراء والبيضاء.

٤ ـ الحالات التي يعطى فيها: فقر الدم الخبيث ـ انحطاط قوى الجسم ـ التهاب الأمعاء المزمن ـ الآلام والأوجاع العصبية ـ القوباء المنطقية ـ ترقق العظام ـ تليف الكبد أو تشمعه ـ التهاب الكبد ـ شلل الأطفال ـ ازدياد سيلان الدهن في جلدة الرأس.

فيتامين(ث ـ C):

ويسمى الفيتامين المضاد لداء الحفر إو حامض الأسكوربيك acid ascorbique وهو من أشهر الفيتامينات وأكثرها اهمية من وجهة النظر الغذائية. وهو يساعد على تكوين كريات الدم الحمراء، وكذلك يساعد على نمو الأطفال ويخفض ضغط الدم ويزيد الشهية. وهناك دراسات تجرى لمعرفة تأثيره في مكافحة الألتهابات المفصلية والسرطانية.

١ ـ مصادره الطبيعية: الليمون ـ الحامض ـ البرتقال ـ الخس ـ البندورة ـ

الفليفلة الحلوة ـ البقدونس ـ السبانخ ـ الملفوف ـ البطاطا ـ البازلاء الطازجة ـ الجزر ـ الموز ـ التفاح ـ العنب ـ القرنبيط ـ الجرجير ـ اللفت ـ الهليون الأخضر.

٢ ـ مصادره الحيوانية: اللبن ـ الغدة الكظرية (موجودة فوق الكلية) ـ الكبد ـ الغدة النخامية.

٣ ـ أعراض نقصانه: داء الحفر ـ فقر الدم ـ تسوس الأسنان.

٤ ـ الحالات التي يعطى فيها: داء الحفر ـ نزف الدم من اللثة ـ طور النقاهة من الحميات ـ أوجاع المفاصل والأستعداد للروماتيزم ـ الزكام المتكرر ـ النزلة الوافدة أو الأنفلونزا ـ التدرن الرئوي ـ سوء تكوين الأسنان وتأخر بزوغها ـ سوء تكون العظام ـ سوء جبر العظام عند كسرها ـ الحمل والأرضاع ـ التهابات الفم واللثة ـ الحمى القلاعية ـ الهربس ـ القوباء المنطقية ـ قرحة المعدة أو الأثنى عشرية.

فيتامين (د ـ D) فيتامين العظام ـ ضد مرض الكساح:

يساعد هذا الفيتامين على تمثيل المواد الدهنية وعلى تثبيت الكلس في الجسم على العظام والأسنان. وينتج الجسم حاجته من هذا الفيتامين بشرط تعريض الجلد للشمس.

١ ـ مصادره الطبيعية: الفطر ـ الخميرة ـ الحمامات الشمسية ـ نادراً ما يوجد في النبات.

٢ ـ مصادره الحيوانية: زيت كبد السمك (الحوت) ـ الحليب ـ البيض ـ الزبدة ـ كبد الدجاج.

٣ ـ أعراض نقصانه: الكساح او الخرع ـ لين العظام عند البالغين ـ الكزاز ـ تأخر بزوغ الأسنان اللبنية وسوء تكوينها ـ الأستعداد للأمراض الألتهابية وخاصة التهاب الأنف والحلق ـ تشوه في شكل القفص

الصدري وعظام الحوض والأطراف وكسور في العظام.

٤ ـ الحالات التي يعطى فيها: مرض الكساح والميل للاصابة بالتشنجات ـ لين العظام وفقدان الكلس منها ـ الروماتيزم المزمن في المفاصل والأكزيما المزمنة ـ الورم الذي يصيب القدمين أو اليدين نتيجة التعرض للبرد ـ جبر العظام المكسورة ـ تسوس الأسنان.

فيتامين(و ـ E) فيتامين الاخصاب:

هذا الفيتامين ينظم العمل في الغدة النخامية في قاعدة الدماغ، ويؤثر في عملية تحليل الهرمونات التناسلية، ويساعد على نمو الأجنة ويقوي القلب والأوعية الدموية، ويزيد الحيوانات المنوية عند الذكور ويقويها.

١ ـ مصادره الطبيعية: البقدونس ـ الملفوف ـ السبانخ ـ الجوز ـ الخس ـ البازلاء ـ الهليون ـ الجرجير ـ جنين القمح ـ زيت فستق العبيد ـ زيت الذرة والقطن ـ زيت الصويا ـ زيت الزيتون.

٢ ـ مصادره الحيوانية: صفار البيض ـ الكبد ـ اللبن ـ الكلى ـ الطحال ـ العضلات ـ الزبدة.

٣ ـ أعراض نقصانه: موت الجنين وفناؤه قبل نهاية الحمل ـ توقف نمو الحيوانات المنوية عند الذكور ـ ضعف الشرايين الدموية ـ قصور القلب ووهنه.

٤ ـ الحالات التي يعطى فيها: الأجهاض المتكرر ـ العقم عند الرجال والنساء ـ المخاض المبكر ـ انقطاع الطمث الشهري ـ اضطراب سن اليأس عند النساء ـ نقص افراز الحليب عند المرضع ـ ضمور العضلات ووهنها ـ سوء نمو الأطفال والأولاد ـ الذبحة الصدرية ـ أمراض الأعصاب والعضلات.

فيتامين(ك ـ K) Koagulations ـ vitamin :

يسمى فيتامين الجلطة الدموية المضاد للنزف. هذا الفيتامين يحثّ الكبد على افراز الماده الضرورية لتخثر الدم (Pro ـ thrombine) وهو يعيق النزف ويكافح التسوس في الأسنان.

١ ـ مصادره الطبيعية: السبانخ ـ القرنبيط ـ الملفوف ـ البطاطا ـ البندورة ـ ورق الجزر ـ الفريز ـ القريّص ـ جنين البرسيم والشعير ـ زيت الصويا ـ خصوصاً في الأوراق الخضراء ونادراً في الثمار.

٢ ـ مصادره الحيوانية: الكبد ـ لحم السمك المقدد.

٣ ـ أعراض نقصانه: النزيف ـ انخفاض نسبة البروثرومين في الدم ـ أمراض الكبد والمرارة.

٤ ـ الحالات التي يعطى فيها: نزيف دموي ـ أضرار في خلايا الكبد ـ نزيف الشبكة داخل العين ـ ضغط الدم المرتفع ـ الرعاف (دم يخرج من الأنف) ـ تليف الكبد أو تشمعه ـ السعال الديكي ـ النزيف في عمليات خلع الأسنان.

كيف تستفيد من الفيتامينات فائدة كاملة:

إن بين الفيتامينات، ما هو سريع العطب والتخرب، إما بسبب الحرارة، أو مرور الزمن، وغير ذلك من العوامل والأسباب.. ولكي تحقق أكبر فائدة ممكنة من تناول مصادر الفيتامينات اتبع مايأتي:

اختر الفواكه والخضروات بحيث تكون ذات ألوان قوية زاهية.

عندما تغسل الخضروات لا تتركها مغمورة في الماء، ولا تقشرها، بل اغسلها بسرعة واستخرجها من الماء بسرعة.

استفد من الأوراق الخضراء الموجودة في بعض الخضروات ولا تلقها جانباً (كالفجل والخس).

استخدم في تقطيع الخضروات والفواكه أدوات مقاومة للصدأ.

لا تقطع الثمار إلا عند استعمالها فقط وليس قبل ذلك.

عندما تعصر الفواكه، تناول العصير فوراً. ولا تعصرها لوقت سابق لموعد استهلاكها.

ضع الثمار في مكان بارد، لأن البرودة تمنع الفيتامين (ث ـ C) من التأكسد.

إن استعمال طنجرة البخار (البريستو) في الطبخ من شأنه أن يحفظ لك الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تذوب عادة في الماء. كما أن الطبخ

بالبخار لا يحتاج إلى وقت طويل كما هو الشأن في طريقة الطبخ العادية وهذا من شأنه أن يقي العناصر المغذية من التخرب، لأن هذه العناصر تفسد كلما طالت مدة الطبخ.

ان الفواكه والخضروات التى مضى وقت طويل على نضجها تفقد من فيتاميناتها نسبة قد تصل إلى ٢٠ أو ٣٠٪ في الفيتامين (آ ـ A)، أو(ث ـ C).

احفظ الفواكه والخضروات في مكان رطب ومظلم، لأن الجفاف والنور يفقدانها بعض فيتاميناتها.

الفيتامينات والأملاح:

يحتاج جسم الإنسان العادي إلى كمية بسيطة من الفيتامينات والأملاح والمعادن، وهذه يحصل عليها الشخص بتناول الطعام العادي، وأي كمية تزيد على ذلك فالجسم يفرزها إلى الخارج مع البول، لذلك عندما يتناول الشخص السليم كمية زائدة من الفيتامينات، فإن الجسم لا يستفيد منها، بالإضافة إلى أن هناك أنواعا معينة من الفيتامينات تؤدي إلى أضرار جسيمة بالجسم فمثلاً:

١ ـ فتامين (أ) زيادته تؤدي إلى أضطرابات بالأمعاء وتغيير في الأغشية المخاطية بالجسم.

ويوجد فتامين (أ) في الخضراوات الطازجة، والجزر المحتوي على كمية كبيرة منه وخصوصاً الأصفر كما يوجد بنسب متفاوتة في الألبان ومنتجاتها.

٢ ـ فتامين (د) زيادته تؤدي إلى زيادة في ترسيب الكالسيوم في كافة أنحاء الجسم وخصوصا الكليتين وذلك قد يؤدي إلى فشل في الكليتين.

وهذا الفيتامين هام بالنسبة للأطفال صغار السن، ولازم لنمو العظام والأسنان، ولكن يجب استعماله بحرص وتحت إشراف طبي دقيق ويوجد هذا الفيتامين بكثرة في الألبان والزبد والزيوت.

وأما بالنسبة للأملاح والمعادن التي يحتاجها الجسم وهي توجد في الخضراوات الطازجة ومنتجات الألبان، ويحتاج الجسم منها كميات بسيطة.

وقد لوحظ أن زيادة أنواع معينة منها تؤدي إلى اختلال في الجهاز العصبي للإنسان. •

لذلك يجب علينا أن نحذر استعمال هذه الأدوية إلا في حالات معينة. فمثلاً عندما يعاني من حركة حمية، أو عند استعمال مضادات حيوية، أو أثناء الحمل أو عدم انقطاعه عن تناول الطعام، يضطر الطبيب المعالج لصرف فيتامينات لتعويض الجسم ما يحتاجه.

الفصل الثاني: ـ

أملاح المعادن Mineral salts

ما هي فوائد املاح المعادن: ـ

للمعادن شأن كبير في دوام حياة الإنسان علما بأن جسم الإنسان يتركب من عناصر مختلفة من معادن وأشباه المعادن. لذلك فهو بحاجة مستمرة إلى تلك العناصر الضرورية ولا سبيل الى تدارك احتياجاته إلا من الهواء والماء والغذاء وما يمكن ان يصنعه من نفسه.

ما هي فوائد أملاح المعادن؟

١ ـ حفظ كثافة الدم والإفرازات والسوائل.
٢ ـ تنظيم التفاعلات الكيميائيه في الجسم.
٣ ـ المحافظة على محتويات القناة الهضمية من التخمر والتعفن.
٤ ـ مساعدة الجسم في بناء الأنسجة من عظام، أسنان، غضاريف وعضلات.
٥ ـ إكساب السوائل خاصية الإنتشار في الجسم والحفاظ على ضغطها.
٦ ـ إكساب الدم خاصية التجلط عند اللزوم.
٧ ـ تكوين المادة الصباغية في الدم (هيموغلوبين).
٨ ـ إكساب المرونة للأنسجة.

وغير ذلك من الخصائص التي لا يمكن حصرها من أجل المحافظة على سلامة الجسم، فالكالسيوم، والفوسفور والمغنيسيوم مثلا عناصر

ضروريه لتكوين العظام والأسنان عدا عن فوائدها المختلفة في الجسم.

كما يعتمد في تركيب الخلايا الحسية للعضلات والأنسجة المختلفة وكريات الدم الحمراء وغيرها على وجود الحديد والكبريت والفسفور.... الخ.

ولا بد لتكوين سوائل الجسم الداخلية من وجود الأملاح المعدنية القابله للذوبان كأملاح الصوديوم والبوتاسيوم.

كما أن العضلات والأعضاء المختلفة لا تؤدي وظائفها على الوجه الأكمل إلا في حال وجود مقادير معينة من هذه العناصر وقد تبين من البحوث (الفيزيولوجيه) بأن حرمان الجسم منها حرماناً تاما لمدة شهر كامل يجعل الوفاة حتمية حتى لو كان الجسم يحصل على غذائه من جميع العناصر الأخرى.

أما إذا حرم الجسم من تناول أحد الاملاح كليا أو جزئياً فان الجسم قد يتداركه ذاتيا ان أمكنه ذلك كحرمانه من مادة الكالسيوم العضوية مثلا تعمل على إنتزاع هذا العنصر من العظام والأسنان أو يصاب الإنسان ببعض الأعراض الدالة على هذا النقص.

اهم انواع الاملاح: ـ

١ ـ الصوديوم.
٢ ـ البوتاسيوم.
٣ ـ الحديد.
٤ ـ الكالسيوم.
٥ ـ الفسفور.
٦ ـ المغنيسيوم.
٧ ـ اليود.

١ ـ الصوديوم: ـ (sodium).

ان عنصر الصوديوم موجود في الطبيعة كمركبات عديدة منها كلور الصوديوم (ملح الطعام) أن هذا الملح ضرورة من ضروريات الحياة فهو يشكل جزءا من مادة البروتوبلازما الحيوية في خلايا الكائنات الحية كما أن وجوده لازم بكمية معينة في جميع السوائل الداخلية الحيوية لاستمرار الحياة حتى إذا انخفضت الكمية اللازمة للجسم جاء الإنذار ينادي بتدارك هذا الخطر لتزويد الجسم بهذا العنصر.

ولما كان الإنسان يفقد قسما منه عن طريق الإفرازات المطروحة من الجسم صار لزاماً تعويض ما فقد عن طريق الطعام المحتوي على الملح أو بتناول الملح ذاته على أن يلتزم باستهلاك هذه المادة بالمقدار اللازم.

إن الملح موجود في الطبيعة بمناجمه الخاصة، لكنه يوجد أيضاً في اللحوم والأسماك واللبن والخضروات وفي الخبز المحتوي على الملح بحسب الظروف المتبعة في صنعه ويحتاج الإنسان البالغ يومياً الى حوالي عشر غرامات أو أكثر من ملح الطعام وهي كمية قد يفقدها الجسم بالإفرازات العرقية خلال ثلاث ساعات اثناء بذل المجهود الشاق وتحت أشعة الشمس لذلك يجب الإنتباه بتزويد الجسم بالكمية اللازمة وتناول كمية إضافية حين التعرض للأعمال المجهدة والطقس المحتوية على مادة الملح.

اضرار الإفراط بتناول الملح؟

ينتج داء السكري عن تصلب والتهاب البنكرياس (أي الغدة التي تفرز مادة الأنسولين بالقدر اللازم للجسم لكي تحافظ على مقدار مستوى السكر في الدم واحتراق ما يزيد عن حاجة الجسم).

وان التهاب وتصلب البنكرياس قد يكون بسبب الإفراط في تناول الملح

والسكر الصناعي.

كما أن الإصابات المبكرة في الشرايين (ارتفاع ضغط الدم) والشيخوخة المبكرة سببها الإفراط بتناول الملح وكثيرون من علماء التغذية يعتقدون بأن الإفراط في تناول الملح يحدث التصلب والخمول كما أن المخ والعضلات والعيون والأجهزة التناسلية وغيرها تفقد مرونتها وتصبح عرضة للتكلس بسبب ذلك.

اغلب الأطباء يمنعون مرضاهم من تناول ملح الطعام لوجود معدن الصوديوم فيه وما ينطبق على ملح الطعام ينطبق على كل مادة يوجد فيها هذا المعدن مثل ثاني كربونات الصوديوم وكبريتات الصوديوم (المسهل) ساليسيلات الصوديوم والخبز المحتوي على الملح.

٢ ـ البوتاسيوم potassium

عنصر البوتاسيوم ضروري للأعصاب والقلب والشرايين والعضلات كما إن له شأنا كبيرا في تعديل الأحماض الضارة بالجسم لكن الإفراط فيه قد يؤدي إلى مضايقات ومضار الإنسان في غنى عنها. إن الإفراط في تناول عنصري البوتاسيوم والصوديوم قد يؤدي إلى نقص أملاح معدنية أخرى مما يفتقر إليها الجسم.

وبكلمة وجيزة فان عنصر البوتاسيوم له أهمية عنصر الصوديوم فكما أن ملح الطعام موجود في السوائل الطبيعية المختلفة في الجسم فإن عنصر البوتاسيوم موجود في خلايا العضلات وكريات الدم وغيرها.

أين يوجد عنصر البوتاسيوم؟

عنصر البوتاسيوم موجود في الأطعمة المختلفة كاللحوم واللبن والبيض والخضروات والفواكه والحبوب.

مقدار أملاح الصوديوم والبوتاسيوم الموجودة في بعض المواد الغذائية (ملغ في كل مائة غرام):

المادة	صوديوم	بوتاسيوم
اللحوم	٥٠ ـ ١١٠	٣٢٥ ـ ٤٠٠
البيض	١٣٠	١٠٠
الحليب	٢٠ ـ ١١,٥٠ ـ ١٥٠	
الشعير	٣٠٠	٥٠٠
القمح الجاف	٣٠	٤٦٠
البندورة	٣٠	١٦٠
الكوسا	٠	١٧٠
البقول	٤٠ تقريبا	٧٥٠ ـ ١٠٠٠

يظهر من الجدول بأن الخضروات فقيرة بالصوديوم وغنية بالبوتاسيوم وأكثر ما تحتويه من عنصر البوتاسيوم هو الكراث (البراصيا) إذ يصل احتوائه منه الى ٣٠٠ ملغ ثم الجزر والسبانخ. إن نقع الخضروات في الماء كثيرا يقلل من قيمتها الغذائية لفقدان أملاحها وانحلالها في ماء الغسيل، كما أن عملية الطبخ قد تفقدها جزءاً من عنصر البوتاسيوم الذي ينحل في ماء الطبخ.

لذلك يجب علينا أن نقلل ما أمكن من كمية الماء المعد للطبخ مع عدم إهمال المرق الذي يحتوي على عديد من الأملاح المنحلة فيه ومن هذه الأملاح عنصر البوتاسيوم. فمثلا الجزر، البصل، اللفت، البطاطا، اليقطين،

السبانخ يفقد ٧٠٪ أما القرنبيط، البازيلاء، الفاصوليا الخضراء تفقد٦٠٪ والذرة، الملفوف، الملفوف الاحمراء، الشمندر، البندورة تفقد ٥٠٪ فالإعتدال مطلوب في جميع الأمور.

ملحوظة: إن كمية الصوديوم والبوتاسيوم في اللحم يتفاوت بحسب جنس الحيوان علما بأن أحشاء الحيوان تحتوي على كمية أوفر.

٣ ـ الحديد Iron

عنصر الحديد من العناصر الهامة في بناء جسم الإنسان فهو يدخل في تركيب المادة الصباغية الحمراء المكونة للدم (الهيموغلوبين hemoglobin التي تنقل مولد الحموضة (الأوكسجين) من الرئة الى أنسجة الجسم المختلفة. اما مادة الأوكسجين يتم بواسطتها إحراق المواد الغذائية لتوليد الحرارة اللازمة للجسم. كما أن الحديد يدخل في تركيب كافة خلايا الجسم ويلعب دورا هاما في النمو والإفرازات ونقصه في الجسم يسبب فقر الدم.

اين يتواجد الحديد؟

يوجد في أكثر أنواع الخضروات كالبصل والبندورة، والبقول وبصورة خاصة يوجد في الخضروات الورقية كالسبانخ، والبقدونس، والكرفس، والخس وما شابهها، ويوجد أيضا في الفواكه كالموز والمشمش والعنب والتين والبلح وفي البذور واللوز و جوز الهند واللحوم وصفار البيض وغيرها.

ومما هو جدير بالذكر أن الجسم يستطيع أن يستفيد من عنصر الحديد الموجود في البصل والموز بمعدل ٩٠٪بينما لا يستفيد من عنصر الحديد الموجود في المواد الغذائية الأخرى بأكثر من ٦٠٪ ومن الملاحظ بأن البرتقال يزيد من فعالية امتصاص عنصر الحديد فيجدر بالمصابين بفقر الدم ان يتناولوا

البرتقال مع الغذاء المحتوي على مادة الحديد لزيادة الإستفادة علما بأن مشروب الشاي يعاكس مفعول البرتقال (أي يقلل من امتصاص الحديد).

٤ ـ الكالسيوم calcium

الكالسيوم عنصر هام جدا ويكفي أن نقول بأن بناء العظام والأسنان يعتمد على هذا العنصر لذلك فالصغار هم بأمس الحاجة إليه لبناء عظامهم وظهور التشوه في النمو في حال افتقارهم لهذا العنصر. كما أن الأم الحامل بحاجة ماسة الى كمية إضافية من هذا العنصر لأن الجنين يستمد غذاءه من الأم وبخاصة في أواخر شهر الحمل وأيضا المرضع.

إن افتقار الجسم لهذه المادة يسبب نخر الأسنان وتقوس العظام والكساح وانحطاط في قوة العضلات وتشنجها وآلام عصبية وغير ذلك مما يؤثر على الصغار والكبار على السواء. ومن جهة أخرى فان وجود مادة الكالسيوم في الدم ضروري لعملية التخثر في حالة النزف، لأن الكالسيوم ينشط الخميرة الخاصة التي تعرف باسم (ترومبين) وهي خميرة التخصر إضافة الى ضرورة الكلس لخلايا الجسم لمساعدته على أداء وظائفه على الوجه الأكمل وبخاصة الجهاز الهضمي والجهاز الدوري وان تأثيره على انقباض عضلات القلب.

مصادر الكالسيوم: -

الحليب (وهو في الجبن أوفر)، و السردين (لأنه يؤكل مع عظامه).

الكمية	نوع الطعام	محتوى الكالسيوم
١٠٠ مل	حليب منزوع الدسم	١١٨
١٠٠ مل	حليب نصف دسم	١٢٢
١٠٠ مل	حليب منزوع الدسم	١٢٤
١٠٠ جم	جبن مزارع (حلوم)	٧٣
١٥٠ جم	لبن زبادي	١٦٠
١٠٠ جم	سردين (معلب)	٤٦١
١٠٠	جم سبانخ	١٦٠
١٠٠ جم	بروكولي (زهرة خضراء)	٤٠
١٠٠ جم	فول سوداني	٦١
١٠٠ جم	(شريحة) خبز ابيض	٣٣
٣٠ جم	(شريحة) خبز من دقيق كامل	١٦
١٠٠ جم	بصلة مطهوة	٤٥
١٠٠ جم	عصير البرتقال	١٠

الأحتياجات اليومية للكالسيوم: -

الفئة	الكمية (مجم/ يوميا)
الأطفال	٨٠٠
المراهقون	١٢٠٠
النساء اقل من ٤٠ سنة	١٠٠
النساء فوق ٤٠ سنة	١٥٠٠
الرجال اقل من ٦٠سنة	١٠٠٠
النساء والرجال فوق ستين سنة	١٢٠٠
النساء والحوامل والمرضعات	١٢٠٠

٥ - الفسفور - phosphorus

ان للفوسفور أهمية قصوى إلى جانب أهميته في تكوين العظام والأسنان، كما أنه يلعب دورا هاما في النمو وفي العمليات التي تستخلص الطاقة من العناصر الغذائية، وأنه ضروري لتثبيت تركيب سوائل الجسم الضرورية للحياة ويدخل في تركيب الأنسجة المختلفة ويساعد على ترسب مادة الكالسيوم في العظام وهو المغذي للمخ كما أنه عنصر هام أساسي في تركيب بلازما الدم فهو المقوي للذاكرة والمنشط للأعصاب.

اهم مصادر الفسفور: ـ

إن أغنى مصادره هي:

١ ـ النخاع.

٢ ـ البيض.

٣ ـ النخالة.

٤ ـ الحليب.

٥ ـ الكبد.

٦ ـ الكلى.

٧ ـ السمك.

٦ ـ المغنيسيوم magnesium

تكاد لا تخلو أي خلية من المغنيسيوم ويرتبط الى حد كبير بتركيز الكالسيوم الموجود في الخلايا.

تتجلى أهمية المغنيسيوم في تنشيط الخمائر التي يتم بها تكوين الغليكوز وأهميته في نمو الخلايا وتكاثرها.

اهم مصادره: ـ الاجزاء النباتيه الخضراء وفي البندق واللوز والمشمش والتمور.

٧ ـ اليود Iodine

يوجد اليود في بعض الأجزاء من الجسم إلا أنه يوجد بكثرة في الغدة الدرقية وإذا قل هذا العنصر فيها يسبب تضخمها. و إن عنصر اليود يعتبر منشط ومقوي للقلب ويساعد الجسم على طرح النفايات السامة التى تتولد من المواد البروتينية التى تمتصها جدران الأمعاء وتسير مع الدم وتؤدي إلى تصلب الشرايين. كما ان له دورا هاما في مساعدة

الجسم على المقاومة ضد الأمراض، فهو يجلو الفكر ويبعث على الراحة ويكافح التوتر العصبي والأرق.

اهم مصادره:

بصفة عامة يوجد في الأغذية البحرية، كما يوجد في الملح البحري ويوجد بكميات جزئية جدا في الفجل الأسود، الهليون، الجزر، البندورة، السبانخ.

٨ ـ البروتين

البروتين له أهمية عظيمة من حيث القيمة الحيوية لاحتوائة على الأحماض الأمينية الحيوية المفيدة للنمو والصحة وهي أنسب المواد الغذائية لبناء الأنسجة. فالبروتينات هي أساسية لتكوين العضلات، أي الجزء الأكثر فعالية في الجسم لحرق السعرات الحرارية. وتوجد البروتينات في اللحوم ومشتقات الحليب، وبمقادير أقل في الحبوب والخضار. وعليك أن تتغذى بالبروتينات بشكل كاف، ولكن حذار الأغذية الغنية بالبروتين فغالباً ما تكون نسبة الدهون فيها عالية.

اهم انواع ومصادر البروتين: ـ

أهم أنواع البروتين هو بروتين اللحوم الذي يمد الجسم بجميع أنواع الأحماض الأمينية. أما البروتينات النباتية التي توجد في القمح والذرة والأرز والفول... الخ فهي أقل منفعة لأن كل صنف من النبات ينفرد بأنواع خاصة من الأحماض الأمينية أو يفتقر إليها. علما بأن الجسم لا يستطيع إختزان الأحماض الأمينية، لذلك يجب تموين الجسم بها باستمرار.

الأعراض المبكرة لنقص البروتينات: ـ

١ ـ فقدان الوزن بسرعة.

٢ ـ التعب.

٣ ـ القلق.



الفصل الثالث

الفاكهة والخضار وما تحويه من فيتامينات وفوائد

عن الامام جعفر بن محمد عن آبائهم عليهم السلام عن الإمام علي عليه السلام قال: كان النبي صلى الله عليه وآله أذا رأىٰ الفاكهة الجديدة قبلها ووضعها على عينيه وفمه ثم قال: اللهم كما أريتنا أولها في عافية فأرنا آخرها في عافية.

التمر:

العرب من الشعوب التي بينها وبين (التمر) علاقة حميمة منذ قديم الازل ليس لان ارضهم من اشهر الأراضي التي تزرعه، بل وأيضاً لكثرة ذكره وتعديد فوائده دائماً في القرآن الكريم.

ففي سورة النحل كمثال. يعده القرآن بين آيات الله ونعمه على البشر... قال تعالى: ﴿يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرۡعَ وَٱلزَّيۡتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلۡأَعۡنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَةٗ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾﴾[1].

وفي كثير من الأديرة القبطية كتابات ومذكرات تدل على مدى أهمية التمر لقيمته الغذائية بالنسبة للقساوسة والرهبان. ولعل ذلك يرجع إلى أنه كان طعام سيدتنا مريم عليها السلام أمام حملها بالنبي عيسى عليه السلام، فقد ورد في القرآن الكريم قوله تعالى: ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنٗاۖ﴾[2]. وفي تاريخ العرب وقصص حياتهم وحروبهم، دور كبير للتمر كغذاء من أغذيتهم.

---

(١) [مريم: ٢٥، ٢٦].　　(٢) النحل: ١١ .

ولأهمية الأسرار العظيمة التي وضعها الله سبحانه وتعالى فيها ولأنها كانت غذاء الأنبياء والرسل والائمة الأطهار عليهم السلام ارتئيت أن يكون لي دور في جمع وإعداد هذه المعلومات والفوائد حيث اوصى سيدنا وأميرنا الإمام علي عليه السلام في احدى وصاياه: (خير الناس من نفع الناس)[1].

التركيب التحليلي للتمر: ـ

الجدول التالي يوضح القيمة الغذائية لـ ١٠٠ غرام من البلح.

العنصر	النسبة بالغرام
كربوهيدرات	٧٥ غرام
كالسيوم	٦٥ مليغرام
ماء	٢٠ غرام
حمض نيكوتنيك	٢،٢ مليغرام
ألياف	٤،٢ غرام
حديد	١،٢ مليغرام
بروتين	٢،٢ غرام
فيتامين (ب١)	٠٨،٠ مليغرام
دهون	٦،٠ غرام
فيتامين (ب٢)	٠٥،٠ مليغرام
فسفور	٧٢ مليغرام
فيتامين (أ)	٦٠ وحدة

(١) عيون الحكم والمواعظ، علي بن محمد الليثي الواسطي: ج١ ص ٢٣٩.

فوائد التمر: ـ

يحتوي على فيتامينات (أ ـ ب١ ـ ب٢ ـ ب ب) فيعتبر ذو قيمة غذائية عظيمة، ومنها:

١ ـ مقوي للعضلات والاعصاب.

٢ ـ مؤخر لمظاهر الشيخوخة.

٣ ـ يفيد المصابين بفقر الدم والامراض الصدرية.

٤ ـ يزيد في وزن الأطفال ويحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع جحوظ كرتها ويكافح الغشاوة ـ ويقوي الرؤية وأعصاب السمع ويهدى الاعصاب.

٥ ـ ينشط الغدة الدرقية ويشيع السكينة والهدوء في النفس أذا أخذ صباحاً مع كأس حليب.

٦ ـ يقوي الاعصاب ويلين الأوعية الدموية ويرطب الامعاء ويحفظها من الضعف والألتهاب ويقوي حجيرات الدماغ.

٧ ـ مقوي ومنشط جنسي.

٨ ـ سريع التأثير في تنشيط الجسم ويدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلى.

الرمان

ورد ذكر الرمان في القرآن الكريم في ثلاث آيات في سورتي الأنعام والرحمن ﴿فِيهِمَا فَٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴿٦٨﴾﴾[1].

والرمان شجرة لها اغصان متدلية، في اطرافها اشواك، واغصانها واروراقها تميل الى اللون الاحمر. ازهارها حمراء فاتحة اللون جميلة

---

(١) [الرحمن: ٦٨].

المنظر. الثمرة كروية تحمل تاجاً قشرة الثمرة جلدية القوام تحتوي الثمرة على كثير من البذور الحمراء او احيانا تميل الى البياض ولكن الغالب تكون بلون احمر قاني. الاوراق تسقط في الخريف ولذا فإن شجرة الرمان ليست دائمة الخضرة. وتسمى ازهار الرمان بالجلنار وهذا معرب لكلمه كلنار الفارسية التي معناها ورد الريم.

يعرف باللغة الفرعونية باسم«رمن» ويعرف الرمان علمياً باسم punica granatum .

الجزء المستعمل من النبات: الثمار (القشرة والبذور) وقشور الجذور ولب الثمر وكذلك الازهار.

الموطن الاصلي للرمان:

موطن الرمان الاصلي جنوبي غرب آسيا او من غرطاجة، كما ينبت في شمال غرب الهند ويزرع تجارياً في الاقطار في ايران وكان مزروعاً في حدائق بابل المعلقة وفي بعض المناطق الحارة والجافة.

(المحتويات الكيميائية للرمان):

تحتوي قشور ثمرة الرمان على ٢٥ الى ٢٨٪ مواد عضوية(Tannins) وأهم مركب في هذه المجموعة الكيميائية مركب بيونيكالين (Punicalin) والذي يعرف باسم جراناتين بـ (Grananatine D) ومركب بيونيكا لاجين والذي يعرف باسم (Grananatine C) كما يحتوي على جراناتين أ، جراناتين ب. اما قشور الجذور والسيقان فتحتوي على مواد عفصية بنسبة ٠,٢ الى ٢٥٪ وأهم مركبات هذه المجموعة مركب كازورين ويونيكالاجين وبونيكا كورئين كما تحتوي القشور قلويدات بيبيريدنيه بنسبة ٠،٤٪ في قشرة الساق و٠،٨٪ في قشرة الجذر وأهم القلويدات ايزوبيليتيرين وإن ميثايل ايزو بيليتيرين وبسودو بليترين تحتوي البذور على مواد سكرية وحمض الليمون وماء بنسبة ٨٤٪

ومواد بروتينية ومواد عفصية ومواد مرة وفيتامينات أ، ج، ومعادن مثل الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز والحديد والكبريت ومواد دهنية.

استخدامات الرمان في التاريخ القديم:

لقد وجدت اقدم شجرة للرمان مرسومة على جدران مقابر تل العمارنة في عهد اخناتون، ويقال ان الفرعون تحوتمس إحضر معه الرمان الى مصر من آسيا، وكان الفراعنة يصنعون من الرمان مشروباً يسمى «شدو» والرمان يعتبر من اقدم اشجار الفاكهة في مصر، وقد جاء ضمن العديد من الوصفات الفرعونية العلاجية، كما ان الرمان كان يزرع في حدائق الملوك في مصر القديمة[1].

وقد عرف الطبيب الاغريقي دسقورنيس في القرن الميلادي الاول قدرة الرمان على طرد الديدان. وقد عرف قدر الرمان عندما عالج عشاب هندي رجل انجليزي مصاب بالدودة الشريطية ونجح في علاجه، وجاء في بردية ايبرز الطبية كوصفة علاجية استخدمت فيها القشور والجذور لعمل مستحلب يشرب لطرد الديدان المعوية. كما جاء في وصفة أخرى للدودة الوحيدة المعروفة بثعبان البطن. حيث يؤخذ قشر جذور الرمان وينقع في الماء ثم يعصر ويشرب السائل مرة واحدة، كما استعمل الفراعنة قشر الرمان ايضاً مخلوطاً مع الزنجبيل لمنع حالات القيء، وعالجوا به كذلك حالات الجرب والقروح والجروح وبعض الامراض الجلدية الأخرى على هيئة لبخات.

اما العرب فقد عرفوا الرمان قديماً وذكروه في آثارهم المكتوبة وورد ذكره في سورة الرحمن في القرآن الكريم ﴿فِيهِمَا فَٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾[2]، وروي عن الامام علي بن ابي طالب عنه عليه السلام انه قال: اذا اكلتم الرمانة فكلوها

---

(١) المؤرخ اليوناني القديم (هيرودت). (٢) الرحمن: ٦٨ .

بشحمها فإنه دباغ المعدة. وما من حبة منها تقوم في جوف رجل الا أثارت قلبه واخرست شيطان الوسوسة اربعين يوماً[١].

أنواعه:

والرمان منه الحلو ومنه الحامض ومنه المر ولكل من هذه الانواع فوائده الطبية والغذائية.

أنواع شجر الرمان:

الرمان فاكهة صيفية من الفصيلة الأسية وهو على نوعين : نوع يزرع لثمار الفاكهة، ونوع آخر للزينة والأزهار، ويسمى «نانا». وزهرة رمان الفاكهة زهرة حمراء رائعة الجمال، تسمى «جُلنار»، وأشجار رمان الفاكهة تعمر إلى ما يقارب ٥٠ سنة، ويمكن للشجرة أن تعطي محصولاً بعد زراعتها بثلاث سنوات. ولكن أقصى محصول لها يكون بعد ٨ سنوات، تنضج ثمار الرمان في بداية شهر أغسطس «برج الأسد» وتستمر حتى نهاية سبتمبر «برج السنبلة».

ومن أنواع الرمان: الطائفي المستدير الذي تزن ثمرته قرابة النصف كيلو جرام، وهي ذات لون أصفر فاتح وحبوب قرمزية درية كبيرة، ومنه البلدي ذو الحموضة المرتفعة وهو أقل جودة من الطائفي، ومنه الشامي ذو الثمار الحمراء والبذور الوردية الفاتحة، ومنه الحامض وخد الجميل والمدني. ولأهل مصر رمانهم الذي منه المليسي والسكري والمنفلوطي و البناتي. أما في العراق فهناك السليمي ومسابق وقس عليها، فلكل أرض رمانها.

وقد تحدث اطباء العرب عن الرمان فقال داوود الانطاكي[٢]: «الرمان

---

(١) وسائل الشيعة: ٢٥ ـ ٦٤٧، ٨٠ باب استحباب غسل الفاكهة .

(٢) تذكرة اولي الالباب.

كله جلاء، مقطع، يغسل الرطوبات و خمل المعدة، ويفتح السدد ويزيل اليرقان والطحال ويحمر الالوان مجرب، فإنه اذا عرض في الشمس أو بالطبخ في النحاس، واكتحل به، أحد البصر، ونفع من الدمعة والجرب والظفر. والنوع الحامض يزيل السعال المزمن وخشونة الحلق واوجاع الصدر، كما يقمع الصفراء ويقطع العطش واللهيب والحرارة، واذا هرس بشحمه وشرب بالعسل او السكر اسهل اسهالاً رديئاً، واذا طبخ قشره مع العفص حتى ينعقد قطع الاسهال المزمن والدم شرباً. واذا طلي على الجروح والقروح ألحمها.

جذور الرمان اذا شرب مطبوخاً، اسهل واخرج الديدان، واذا اكل من بذره قبل نضجه على الريق منع من الرق والدمامل سنة كاملة.

اما ابن سينا فيقول في قانونه[1]: «الحامض يقبع الصفراء ويمنع سيلان الفضول الى الاحشاء، حب الرمان مع العسل طلاء للدامس، حب الرمان مع العسل طلاء القروح الخبيثة الخشنة واقماعه للجراحات، والجلنار يلزق الجراحات بحرارتها، والحلو من الرمان ملين. حب الرمان بالعسل ينفع من وجع الاذن وهو طلاء لباطن الانف، واذا طبخت الرمانة الحلوة ثم دقت كما هي وضمد به الاذن نفع من ورمها، تنفع عصارة الرمان الحامض من ظفرة العين، الحامض اكثر اضراراً للبول من الحلو، وكلاهما يدر وحب الرمان مع العسل ينفع من قروح المعدة، الرمان المر ينفع من الحميات والالتهابات».

اما ابن البيطار[2] فيقول: «حب الرمان ممزوجاً مع العسل طلاء ينفع الدامس وآلام الاذن وشرابه من التهاب المعدة والحميات، ازهار الرمان تشد اللثة وتلزق الجراحات، يتمضمض بطبيخ الازهار فيقطع نزيف اللثة الدامية

(١) القانون في الطب.
(٢) الجامع لمفردات الأدوية والاغذية.

والاسنان المتحركة، عصير الرمان اذا طبخ في اناء نحاسي الى ان يثخن واكتحل به اذهب حكة العين وزاد في حدة البصر، اذا طبخ قشر الرمان وجلس فيه النساء نفعهم من النزف».

اما ابو بكر الرازي فيقول : «يستخدم ماء الرمان في حالات الحمى وقروح الرئة».

اما الطب الحديث فيقول:

الرمان مقو للقلب قابض وطارد للدودة الشريطية يعالج الزحار والديزنتاريا وخاصة اذا قشرت ثمرة الرمانة ثم اخذت البذور بما في ذلك شحم الرمانة وعصرت ثم شربت فإن ذلك علاج للديزنتاريا والزحار وهو من العلاجات المقننة.

يكافح الرمان الوهن العصبي ويكافح الاورام في الاغشية المخاطية. يعتبر الرمان من الفواكهه المطهرة للدم ومنظف لمجاري التنفس ويشفي عسر الهضم وأكله عادة مع الاكلات الدسمة يهضمها بشكل لا مثيل له.

تستعمل قشور ثمار الرمان التي تحتوي على كمية كبيرة من المواد العفصية التي لها صفة القبض كعلاج

لالتهابات الحلق او تورمه وكذلك للديزنتاريا والاميبيا. وفي الصين يستعمل الرمان كعلاج للاسهال المزمن وكذلك الديزنتاريا وضد البراز الذي يصاحبه نزف دموي.

كما وجد أن عصير الرمان يشفي بعض انواع وامراض العيون وبالاخص ضعف النظر.

لقد وجد ايضاً ان مغلي ازهار الرمان مفيدة جداً لعلاج امراض اللثة

وخلخلة الاسنان.

وهناك استعمالات داخلية واخرى خارجية للرمان وهي:

الاستعمالات الداخلية:

- لعلاج حالات الحمى الشديدة والاسهال المزمن والديزنتاريا الامبيبة والصداع وضعف البصر يستخدم عصير الرمان بمعدل كوبين يومياً.
- لطرد الديدان المعوية وبالاخص الدودة الشريطية وعلاج البواسير يستخدم منقوع قشر جذور الرمان بمعدل ملعقة صغيرة مع ملىء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث الى اربع مرات في اليوم.
- لمتاعب الانف ولتنشيط الاعصاب وحالات الارهاق يؤخذ قطرات من ماء الرمان وتمزج مع ملعقة عسل ثم توضع في الانف فتشفى بإذن الله متاعب الانف كما ان شرب عصير الرمان مع العسل يفيد الاعصاب والارهاق.
- عصير الرمان الممزوج مع قليل من الماء ومع قليل من العسل يعالج حالات الامساك والمواضبة على هذه الوصفة تنقى الدم وتقاوم عسر الهضم.

الاستعمالات الخارجية:

- لعلاج اللثة والتهابها وتقرحاتها يستخدم مغلي ازهار الرمان لغرغرة ومضمضة ثلاث مرات في اليوم.
- لعلاج رشح الانف وحالات البرد يقطر منقوع الرمان في الانف بمعدل ثلاث نقط ثلاث مرات في اليوم.
- لزيادة تثبيت لون الشعر يضاف مغلي قشور الرمان الى الحنا بغرض تثبيت اللون وازدهار عملية التلوين.

- دخان خشب الرمان تطرد الهوام.
- يستعمل قشر ثمار الرمان في دباغة الجلود وفي تثبيت ألوان الصباغ.

هل هناك اضرار جانبية للرمان؟

- لا يوجد اضرار جانبية للرمان اذا استخدم حسب الجرعات المعطاة ويجب عدم زيادة جرعة قشور الساق او الجذر لأن الجرعات العالية فيها سامة.

قشر الرمان:

تحتوي القشرة الخارجية لثمرة الرمّان على حمض العفص Tannic Acide وهي مادة قابضة لذا يستعمل مسحوق القشور المجففة كمضاد جيّد للإسهال والزحار، وكمرقيء للنزوف الهضمية. كما يستعمل مغلي القشور لهذا الغرض ويفيد كطارد للديدان وخاصة الدودة لاحتوائه على مادة البليترين peletierine. ويستفاد من خواص القشور في تثبيت الألوان فتستخدم في دباغة الجلود وفي التخضيب بالحنّاء.

قشور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي: قشور ثمرة الرمان تحتوي على مواد عفصية (Tannins) بنسبة ٢٠ ـ ٢٥٪ وهو عبارة عن Gall tannins والذي يشمل، Punicalagin, Granatine, Punicalin. وقد وجد أن استخدام مسحوق قشر الثمرة إذا مزجت مع العسل النقي يعطي نتائج ايجابية ضد قرحة المعدة ويجب ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار لوحده بل يجب مزجه مع العسل النقي وقد جربت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة، تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمار الرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقي ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة على جرعات بمعدل ثلاث مرات في اليوم وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالي ربع ساعة ملعقة كبيرة. ملاحظة هامة يجب عدم

الاستمرار في تناول هذا العلاج بعد الشفاء كما يجب عدم زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة وعدم استخدام المسحوق بدون عسل.

عصير الرمان:

عصير الرمان يقي من أمراض القلب: بعد أن كشف عدد من الأبحاث دور المواد المسماة «فليفينويدات» على الجسم، وأنها تعمل كمضادات أكسدة قوية داخل الجسم، بدأ البحث عن هذه المواد في المواد الغذائية، وكانت سلسلة من الأبحاث التي تؤكد وجودها في عدد من النباتات والأزهار، ووجد أن الرمان زاخر بمركبات منع الأكسدة هذه، حيث وجد أنها فعالة بصورة جيدة لمنع أكسدة دهون البلازما «التي يعتقد أنها من أسباب تصلب الشرايين» وتمت دراسة على أشخاص أصحاء وعلى حيوانات تجارب، حيث تم إعطاء الأصحاء عصير الرمان لمدة أسبوعين والحيوانات ١٤ أسبوعاً. وذلك بهدف معرفة تأثير عصير الرمان على أكسدة البروتينات الشحمية وتكدسها، وتصلب الشرايين عند الأصحاء أو حيوانات مصابة بتصلب الشرايين.

وجدت النتائج أن عصير الرمان يعمل على التقليل من تكدس البروتينات الشحمية الضارة بالجسم وأكسدتها عند المتبرعين الأصحاء. كما أنه يؤدي إلى تقليل حجم مشكلة تصلب الشرايين في فئران التجارب، وخلصت الدراسة بنتيجة مفادها أن لعصير الرمان مفعولاً قوياً كمضاد لتصلب الشرايين عند الأشخاص الأصحاء، وكذا عند الحيوانات المصابة بتصلب الشرايين. وهذا المفعول يرجع بصورة أساسية لوجود مضادات الأكسدة في الرمان.

ولعصير الرمان الحامض خواص هاضمة ممتازة لارتفاع نسبة الحموض العضوية فيه وخاصة بالنسبة لهضم الدسم، وهذا يساعد أيضاً على الوقاية من النقرس ومنع تشكل الحصى الكلوية. لذا يستعمل بإضافته إلى المآكل الغليظة

فيساعده على هضمها وعلى تخليص الأمعاء منها. وتعتبر ثمرته من المواد المنعشة المقوية للقلب والأعصاب حيث تفيد المصابين بالوهن العصبي، كما أن لها خواصّ هاضمة. وإذا قطر العصير في الأنف لوحده أو ممزوجاً مع العسل فإنه يكافح أورام الأغشية المخاطية لكونه مقبضاً للأوعية الدموية كما يعين بذلك على تنظيف مجاري التنفس ويفتحها عند المصابين بالزكام والرشح، كما يشفي عسر الهضم.

ويصنع من العصير نوع من الدبس ـ دبس رمان ـ وهو خير الحموض المحفوظة التي تضاف إلى الطعام ويستعمل طبياً لمعالجة أمراض الفم واللثة.

حفظ الرمان:

ورغم أن الرمان فاكهة صيفية إلا أنه من الفواكهه يسهل حفظها لعدة أشهر، إذ يمكن حفظه لمدة ٦ أشهر، وذلك بتجفيف القشرة الخارجية شمسياً وحفظه بعد جفافها في الجو العادي.

ويمكن حفظه أيضاً لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر دون تجفيف القشرة، وذلك في الثلاجة، ويتم ذلك بلف كل ثمرة بأوراق شفافة على حدى ووضع الثمار الملفوفة في الثلاجة. وتمتاز الثمار المخزنة بأرتفاع محتواها من السكر وقلة حموضتها ولين بذورها.

ولعلاج حموضة المعده:

قشر الرمان (يجمع قشر الرمان ويجفف ومن ثم يطحن ناعم ثم يمكنك تناوله بطريقتين تختار ايهما: ـ

الطريقة الاولى: ـ غلي كوب من الماء في ابريق واضافة ملعقة صغيرة من مسحوق قشر الرمان اليها... ومن ثم يشرب كالشاى الا انه سيكون شديد المروره.

الطريقة الثانية هي: ـ اضافة ملعقة من مسحوق قشر الرمان الى علبة زبادي طازجة تخلط ومن ثم يتم تناولها... هذا اذا ما تتحمل مرورة الطريقة الاولى. وهذه الطريقة مجربة وتعتبر دواء ناجح لحموضة المعدة والحرقان في الحالات العادية وليست المزمنة او الحالات المتاخرة والتي ينصح فيها باستشارة الطبيب والكشف الطبي السليم...

مع ملاحظة الاخذ بعين الاعتبار البعد عن:

١ ـ الماكولات الساخنة والبهارات الحارة.

٢ ـ كثرة الاكل بحيث لا يعطي للمعدة الفرصة في الهضم.

٣ ـ الانفعالات النفسية والضغوط العصبية.

وأكدت دراسة علمية حديثة أن ثمار الرمان تعالج ١١ مرضاً وتوفر احتياجات الجسم الأساسية من العناصر الغذائية. وقالت الدراسة أن بذور الرمان ذات الغلاف العصيري البلوري والتي تستخدم في سلطة الفواكه تقضي على البكتيريا المسببة للإسهال، كما تقوي القلب والمعدة وتدر البول وتطهر الدم وتذيب حصوات الكلى وتلطف الحرارة المرتفعة بالجسم وتشفي عسر الهضم وتقلل آلام النقرس، كما أن مسحوق أزهارها يستخدم شراباً أيضاً ضد الإسهال. وبينت بعض الدراسات السابقة أنه يمكن استخدام الرمان لمعالجة الزحار (الديزنتاريا) ومعالجة الوهن العصبي وبعض أنواع الأورام التي تصيب الأغشية المخاطية، خاصة إذا استخدم مع العسل.

وقيل ايضاً ان تناول الرمان مع الأغذية الدسمة تساعد على هضمها بشكل جيد.

العنب

العنب هو ثمر شجر الكرم وشجرة الكرم عبارة عن نبتة متسلقة معمرة ذات سيقان منتصبة زاحفة وحوالق وأوراق كفِّيه الشكل وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء اللون تتحول إلى عناقيد من الثمر والمعروف بالعنب والتي يتفاوت لونها بين الأخضر والأصفر والعنابي والبنفسجي والأسود، كما يتفاوت شكلها فمنها الحبات الطويلة والحبات الصغيرة بدون بذر والحبات الكبيرة المدورة.

يُعرف العنب علمياً باسم Vitis Vineefera من الفصيلة العنبية Vitaceae.

الأجزاء المستعملة من النبات: الثمار والأوراق والعصارة والبذور.

الموطن الأصلي للعنب: يُقال إن اصل شجر العنب من آسيا وادخله الفينيقيون إلى جزر الأرخبيل وجزر اليونان وصقلية وايطاليا ومرسيليا ومصر والشام، وعُرفت أنواع عديدة للعنب منذ عهد نوح عليه السلام.

المحتويات الكيمائية للعنب:

تحتوي شجرة العنب بشكل عام على فلافوقيدات وحمض العفص وحمض الطرطريك والأينوسيتول والكاردتينات والسكولين والسكريات، ويحتوي الثمر على الطرطريك وحمض الماليك والسكريات والبكتين وأحماض العفص وجلوكوزيدات الفلافون والأنثوسيانينات ومواد بروتونية ومواد دهنية وحمض الليمون وأملاح الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والحديد والصوديوم والمغنسيوم والكلور واليود بنسب عالية وفيتامينات A.B.C.

متى استخدم البشر العنب، وماذا قال عنه الطب القديم؟

لقد عرف البشر العنب منذ بزوغ التاريخ وورد في الأساطير والحكايات وروي في أخبار الصين والهند، واعتبرته بعض الدول للخصب مع حبوب

القمح الناضجة. وقد وجدت آثار قديمة جداً في البرتغال والولايات المتحدة الأميركية وعُرفت أنواع عديدة من العنب منذ عهد النبي نوح ﷺ، ورد ذكر العنب في التوراة والانجيل، وذكر اسم العنب في القرآن الكريم عشر مرات. وقال العرب الشيء الكثير عن العنب في اللغة والنثر والشعر والطب وغيره حيث قالوا «إذا ظهر العنب قيل: أحثَرَ وَحَثِرَ. فإذا حصرم قيل: حصرم. ويُقال للحصرم: الكحبُ، ولما تساقط العنب: الهردر. فإذا أسود نصف حبه قيل: شَطَّرَ تشطيراً، فإذا اسودت الحبة إلا دون نصفها قيل: قد حَوقَم. فإذا اسود بعض حبه قيل: أوشَمَ. فإذا فشا فيه اويشام

قيل: أطْعَمَ. فإذا نضج قيل: يينع واينع ويقال إذا جُني: قُطف قطفاً. فإذا يبس فهو الزبيب أو العَنجُد والعُنجُد، والقطف: العنقود ما دام عليه حبه فإذا أُكل فهو شمراخ ويُقال لمعلق الحب من الشمراخ: القمع.

وقد تحدث أطباء العرب ومن سبقهم من أطباء الأمم الأخرى فوصفوا العنب وفوائده الغذائية والدوائية فقالوا: ما كان حديثاً من العنب يسهل البطن وينفع المعدة وهو جيد للمرضى، منشط للقوة الجنسية، يقوي البدن، ويولد دماً جديداً وينفع أمراض الصدر والرئة. وهو أفضل الفواكه غذاءً فهو يسمن الجسم ويحسن من هزال الكلى، ويصفي الدم ويعدل الأمزجة الغليظة. وقشره وبذوره يولدان الأخلاط البلغمية، وشرب الماء عليه يولد الاستسقاء وينبغي أن يؤكل فوق الطعام.

كان الطبيب ديوسقوريدس اليوناني يعتقد أن العنب يشفي من الحميات الحارة، ونزف الدم بالصدر، وأمراض الكبد. وكان عصير العنب معروفاً كمطهر وضد الحميات ومدر للبول، كما أن الزبيب كان يستخدم كمضاد للامراض الصدرية. وأوراق العنب تستعمل لعلاج الأمراض الجلدية ولوقف النزيف عند المرأة. كما أن العصارة التي تخرج من سيقان العنب في فصل

الربيع والذي يسميه القدماء دموع العرائس يستعمل لتفتيت حصى الكلى.
ويقول الأطباء العرب الذين اكثروا في وصفه: «العنب مختلف القوى والأفعال بحسب ألوانه وطعمه فالحصرم منه يقوي المعدة والكبد، قاطع للعطش، قاطع لحدة الصفراء، نافع من القيء المري والإسهال، وإذا اكتحل بعصارته قوى حدقة العين، وقطع منها الرطوبة الغليظة، وينفع من الخشونة في العين والحكة في المآقي. والطف العنب ما كان أبيض اللون لسرعة هضمه وادراره للبول والأسود أغلظ من الأبيض لعسر انحداره.

في الطب الحديث:

أما في الطب الحديث فقد اعتمد كثير من الأطباء العنب علاجاً لمرضاهم في كثير من الحالات وينصحون بتناول.٢٠ جرام من العنب يومياً على الريق ومثلها بعد خمس ساعات خلال موسم العنب.

«العنب معدود من الفواكه النافعة لأدواء الصدر. فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة». وشاي أوراق العنب فيه خاصية ادرار البول والقبض وكذلك يوصف في أحوال الديزنتاريا والأسهال وانحباس البول[١].

يقول احد الاطباء: «مما لفت نظري في الإحصاءات الخاصة بمرض السرطان أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب ويُعد عنصراً هاماً من عناصر غذاء السكان، وقد بدأت تجاربي مع لفيف من المعنيين بهذه البحوث في استعمال العنب كعلاج للسرطان، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة، وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتخلص من آلامه خلال

---

(١) العلاج بالنباتات (د ـ نارودفسكي).

بضعة أيام، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة، وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الاضطرابات المفاجئة في نمو أنسجة الجسم(١).

وقد جُرب العنب في عدة بلدان من قبل العديد من الأطباء فكانت النتائج مذهلة، وطريقة العلاج هي أن يصوم المريض عن الطعام اطول مدة ثم يفطر على كوبين من الماء النقي المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو العسل، وبعد ساعة يتناول أول وجبة من العنب بعد غسله جيداً ويؤكل العنب مع قشره وبذوره حيث انها تقوم بتنشيط المعدة، ويؤكل العنب كل ساعتين أو حسب ما تمليه شهية المريض من الصباح الباكر إلى ما قبل النوم بساعتين أو ثلاث. ويستمر هذا النظام الغذائي المقتصر على العنب لعدة أسابيع، وفي بعض الحالات يجب الاستمرار أكثر من ستين يوماً. وفي حالة شكوى المريض من إمساك مزمن يمر أكثر من أسبوع قبل أن تظهر نتائج هذا العلاج، وفي حالات أخرى كانت أعراض التحسن تظهر بعد يوم أو يومين. ويمكن استعمال أي نوع من أنواع العنب حيث انها كلها تحتوي على طرطرات البوتاسيوم والأملاح المعدنية الأخرى المفيدة في حالات السرطان، ويمكن تفادي فقدان الشهية، ويمكن أن يقدم للمريض أنواع مختلفة من العنب. والكمية الواجب تناولها تكون بحسب ميل المريض وشهيته، وحين يعرض عن أكل العنب فمعنى ذلك أنه ما تزال هناك كمية كبيرة من السموم في جسمه، وهنا يستحسن إطالة مدة الصيام حتى يستسيغ المريض أكل العنب ويطلبه من نفسه.

«والعنب هاضم جداً منشط للعضلات والأعصاب، مجدد للخلايا،

---

(١) الاستاذ برنار مكفادن (اخصائي في الطب الطبيعي).

طارد للسموم من البدن، مرطب، مدر، مطهر، مفرغ للصفراء، وهو ينفع في فقر الدم، ولزيادة الوزن، ولمقاومة الارهاق، ودور النقاهة ونقص الغذاء، والهزل، وضعف الأعصاب، وضعف العظام، واضطرابات الكبد والطحال، واضطرابات الصفراء والدم، وداء المفاصل، والروماتيزم، والنقرس، والحصى، والتسمم، واضطرابات ضغط الدم، والهضم، والإمساك والعاهات الجلدية وللعناية بالوجه والتهاب الأمعاء».

الاستفادة من العنب:

١ ـ يجب أن يغسل العنب عدة مرات بالماء المصبوب عليه لإزالة كبريتات النحاس التي ترش عليه عادة، وفي حالة اتباع نظام المعالجة بالعنب يجب الاقتصار عليه وحده، وأن يؤكل منه من كيلوجرام إلى اثنين كيلوجرام في اليوم الواحد. ويشرب من عصيره من ٧٠٠ إلى ١٤٠٠ملي وذلك للعلل التالية: ادرار البول، تطهير المعدة، مكافحة الحامض البولي، لزيادة افراز المرارة، لإذابة الحصى، وللتخلص من الرمال، والإمساك، وأمراض المفاصل، والتسمم، والبواسير، وبعض حالات السل الصدري، ولا يسمح للمصابين بالسمنة إن يتناولوا من العنب أكثر من ١٢٠٠ جرام في اليوم وذلك كل يومين فقط من كل عشرة أيام. وللتخلص من السموم يُشرب ثلاثة أكواب من عصير العنب يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل. يجب عدم استعمال العنب لمرضى السكر.

٢ ـ تناول دبس العنب مع التفاح الكمثري والسفرجل يفيد كمطهر جيد.

٣ ـ عصير العنب غير الناضج يفيد مرطباً وفي حالات الذبحة الصدرية واحمرار الجلد ونفق الدم.

٤ ـ الافراز الذي تفرزه سيقان النبات في الربيع يؤخذ منه ملعقة قهوة

صباحاً ضد حصى ورمال البول والمرارة.

تستعمل أوراق العنب الحمراء كقابضة ومضادة للالتهابات حيث يعمل منها مغلي لعلاج الإسهال والنزيف الحيضي الشديد والنزيف الرحمي. كما تؤخذ كغسول لقروح الفم وتفيد الأوراق والعنب الأحمر في علاج أوردة الدوالي والبواسير وهشاشة الشعيرات الدموية. كما يستخدم السائل المستخرج من سيقان شجرة الكرم في الربيع غسولاً للعين.

يعتبر العنب من الفواكه ذات القيمة الغذائية والعلاجية الجيدة.. وقد عرف منذ قدم الزمان حيث تناوله الصينيون والهنود رغبة في القيمة الغذائية العالية، كما وقد ورد ذكره في القرأن الكريم حيث قال تعالى: (فأنبتنا فيها حباً وعنباً وقضباً)[1] صدق الله العظيم. ويوجد العنب بالألوان مثل الأبيض (الأخضر) وكذلك الأسود والأحمر.

القيمة الغذائية للعنب: يتميز العنب بأنواعه باحتوائه على نسبة جيدة من المواد السكرية سريعة الامتصاص وسهلة الهضم حيث يتركز سكر الجلوكوز وسكر الفركتوز بشكل كبير ويتميز كذلك العنب بغنائه بالفيتامينات مثل فيتامين ج vit - G وكذلك فيتامين ب vit - B كما يحتوي على نسبة جيدة من العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم.

كما يحتوي العنب على مواد ذات مفعول علاجي حيث يحتوي على مركب يعرف ب بزيزفيرانول Resveratol وتتميز هذه المادة على تأثيرها الايجابي في الحد من تصلب الشرايين حيث لها تإثير مباشر وملحوظ في تقليل نسبة الكولسترول في الدم وخصوصا الكولسترول السيء (LDL) مما تقلل الاصابة بامراض القلب كذلك يوجد في العنب بعض الأحماض التي لها

(١) [عبس: ٢٨].

دور في الوقاية من تراكم الجذور الحرة وبالتالي فيعتبر مضاداً جيداً للسرطان.

هشاشة العظام والعنب: تشير الأبحاث العلمية ان مرض هشاشة العظام او ما يعرف كذلك بوهن العظام من الأمراض التي تنتشر بشكل كبير في المجتمعات ولا يخلو مجتمعنا منه الا انه ينتشر بشكل كبير في السيدات حيث تفقد العظام قوتها وصلابتها وقوامها عندما تبدأ في فقد الكالسيوم الذي يعتبر الوحدة الأساسية لبناء العظام والمحافظة عليها.

وتتحكم الهرمونات بشكل مباشر في هذه العملية والتي تبدأ بشكل واضح ومباشر عندما تبلغ السيدات سن اليأس أو انقطاع الدورة الشهرية وعادة تبدأ في بداية الخمسينات وقد تبدأ قبلها بقليل عند بعض السيدات وقد تتأخر ولكن تشير الملاحظات انها تبدأ في اواخر الأربعينيات وبداية الخمسينيات عموما عندما تتوقف الدورة الدموية «سن اليأس» والتي تنتج من انخفاض هرمون الاستروجين فان العظام تبدأ في فقد الكالسيوم بالتدرج وللحد من ذلك فان زيادة الهرمون «الاستروجين» واقصد هنا زيادة تركيزه في الدم سوف تحد من عملية فقد العظام للكالسيوم مما يعيق أو يقي من الاصابة بوهن العظام، ولحسن الحظ فان العنب يحتوي على معدن البودون الهام والمساهم في عملية زيادة هرمون الاستروجين لدى الاناث (السيدات) عند بلوغهن سن اليأس.. وبذلك يعمل هذا الهرمون على الاقلال من التعرض لهذا المرض الصامت (هشاشة العظام) في هذه المرحلة السنية حيث كما نعلم ان بداية هذا المرض تكون غير مصاحبة بأي ألم مما يجعل معرفة انتشاره او حدوثه صعبة.. ويعمل هذا الهرمون الهام للسيدات «هرمون الاستروجين» على امتصاص الكالسيوم والذي يكون في الغذاء عادة ولكن نسبة امتصاصه تنخفض مع تقدم العمر عند الرجال وعند النساء عموما الا ان تأثيره عند السيدات، والعمل الذي يقوم به هرمون الاستروجين مهم جدا في عملية

امتصاص بل زيادة امتصاص الكالسيوم وكذلك عملية ترسب واضافة الكالسيوم الى العظام أمر مهم جدا حيث يساهم بشكل قوي ومباشر في تقوم العظام والحد من هشاشتها وضعفها. . لذلك فان هنالك علاقة غير مباشرة لاستهلاك العنب وعملية قوة وسلامة العظام والحد من مشاكل هشاشة العظام.

فوائد أخرى صحية للعنب: لثمار العنب التي تؤكل مباشرة ولعصير العنب العديد من الفوائد الصحية حيث من اهمها.

أ ـ يساهم العنب في خفض الضغط المرتفع حيث انه يعتبر مدراً للبول لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم.

ب ـ يحد استهلاك العنب من الاصابة بالامساك كما انه يسهل البطن ويفضل استخدامه كمسهل للأطفال يتناول عصير العنب للكبار وللصغار وهو ناجح بشكل جيد للأطفال حيث يعتبر عصير العنب علاجاً ناجحاً في حالات الامساك حيث يقوم العنب بعملية تنظيف البطن وتسهيل حركة الامعاء.

ج ـ يخفض الحموضة وخصوصا الحموضة التي تنتج من عملية عدم سهولة الهضم او عسر الهضم حيث يحتوي العنب على العديد من الأحماض الطبيعية ذات التأثير القاعدي حيث تعادل الحموضة، او يشابه الحليب وهو أسهل من الحليب في الهضم.

د ـ يساهم العنب باذن الله في الحد من الاصابة من السرطان حيث تشير الابحاث ان البلاد التي يكثر فيها انتاج العنب تكاد تكون امراض السرطان فيها منخفضة بل معدومة لأن العنب يحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي تساهم في اخراج المواد المسرطنة «الجذور الحرة» وتطرحها خارج الجسم حيث يحتوي العنب على العديد من الفيتامينات والمعادن مضادات للأكسدة

مثل فيتامينات (أ،ج) وبعض العناصر المعدنية.

كما يحتوي العنب على الألياف ذائبة وغير ذائبة.

هـ ـ للعنب قيمة علاجية عالية وخصوصاً للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات او ضعف في الكلى حيث يحتوي العنب على نسبة جيدة من الماء والأملاح بكميات مناسبة. كما انه يساهم في عملية تصفية الدم و تنقيته من السموم.

واخيرا وعند النظر الى ما تحتويه الثمرة التي رزقها الله سبحانه وتعالى وذكرها في كتابه ورغم ما قيل عنها الا ان هناك العديد من الفوائد الصحية والمهمة حيث يساعد العنب الرياضيين وغيرهم بنسبة جيدة من الطاقة وخصوصا بعد اداء التمارين كما ان العنب يؤكل ناضجاً او عصيراً او يجفف كما في الزبيب حيث تعتبر جميع طرق استهلاكه مفيدة وغنية وعالية القيمة الغذائية.

العلاج بالعنب:

النظام الغذائي للعلاج بالعنب تحضير الجسم للعلاج: الصيام: حتى تجهز جسمك للعلاج بالعنب. يجب ان تصوم اولا لمدة يومين او ثلاثة. تكتفي خلالها بشرب كميات كبيرة من الماء البارد.. مع عمل حقنة شرجية يوميا.. بحوالي لتر من الماء الدافىء مضافا اليه عصير ليمونة واحدة.. ذلك باستثناء الحالات التي يحدث فيها اسهال من العنب.. بذلك تتخلص المعدة من فضلات ورواسب الطعام وتستعد لاستقبال غذاء العنب.. وتضمن هذه الطريقة ظهور مفعول العنب بشكل اسرع.. علاوة على استحسان الشخص لمذاقه وحلاوته..

تناول الماء على الريق: بعد انتهاء فترة الصيام.. يبداء الشخص الاعتياد

على تناول ١ ـ ٢ كاس من الماء البارد على الريق في الصباح يوميا..

اول وجبة طعام: بعد نصف ساعة من تناول اول وجبة من العنب.. ويراعى غسل العنب جيد (ينقع في خل تفاح مخفف او ملح).. ويراعى مضغ الثمرة بأكملها بما في ذلك القشر والبذور.. لكن يكتفى ببلع جزء من العنب الممضوغ.. لملىء المعدة ولا يشترط بلعه بأكمله.. اذ يستفيد الجسم بقدر من العصارة الناتجة عن المضغ دون بلع الاجزاء الصلبة..

مواعيد وجبات العنب: يفضل ان تبدأ بتناول اول وجبة في الثامنة صباحا.. ثم تتناول وجبة أخرى كل ساعتين حتى الثامنة مساء.. ويستمر هذا النظام الغذائي لحوالي اسبوع او اسبوعين.. ويمكن ان يطول الى شهر او شهرين.. لكن لا يجب ان تزيد المدة عن ذلك بأي حال من الاحوال..

بالنسبة لنوع العنب: يمكن تناول اي نوع من العنب.. لكن يفضل النوع الخالي من البذور.. ولكون انواع العنب المختلفة الشكل تختلف كذلك في عناصرها المكونة يفضل تناول اكثر من نوع دون الاعتماد على نوع واحد..

بالنسبة لكمية الوجبة: بصفة عامة يفضل بدء نظام التغذية بالعنب بتناول كميات بسيطة ثم تزداد تدريجيا.. فمثلا: تكون كمية كل وجبة من وجبات العنب عنقود صغير الحجم.. ثم تزداد للضعف تدريجيا.. بحيث تكون اقل كمية في اليوم الواحد نصف كيلو جرام.. واقصى كمية حوالي ٢ كيلو جرام..

عند الوصول لاقصى كمية يجب ان تكون الفترة بين الوجبات ثلاث ساعات على الاقل.. حتى يتمكن الجسم من هضم العنب.. مع الاستغناء عن تناول القشور.. اي يكفي مضغ العنب وبلع العصارة في بعض المرات

دون بلع الاجزاء الصلبة..

تشير النتائج الى ان الاستمرار على نظام غذائي يعتمد على تناول كمية بسيطة من العنب يعطي نتائج افضل من تناول كميات كبيرة منه..

مراحل العلاج بالعنب:

تشتمل الفترة الكاملة للعلاج بالعنب على أربع مراحل.. ولا ينبغي للمريض أن يبدأ في تناول الاطعمة الصلبة الا بعد الانتهاء من هذه المراحل.. ويجب ملاحظة أن العلاج بالعنب نوع من العلاج الطبيعي.. لذلك لا يمكن تحديد مدة هذه المراحل بشكل دقيق.. ولا يمكن أن نقول أن المريض سيستغرق مدة كذا حتى يشفى من مرضه!!.. فالعلاج الطبيعي لا يحدد بفترة معينة.. علاوة على اختلاف طبيعة كل جسم عن الآخر واستجابته للعلاج..

المرحلة الاولى: وهي الفترة التي يستغرقها العلاج بالعنب حتى ينقى الجسم من سموم المرض.. ويمكن أن نقول: ان عملية تطهير المعدة وحدها من مخلفات المرض قد تستغرق من ٧ ـ ١٠ أيام منذ بدء العلاج.. بينما يحتاج تنقية كل جزء من الجسم لفترة قد تصل من أسبوعين الى شهرين.. وخلال هذه الفترة يفقد المريض وزنه بدرجة ملحوظة.. لكنه يعود مرة أخرى كما سبق الى اكتساب الوزن.. ذلك لانه بعد الانتهاء من هذه المرحلة في خروج افرازات من الجسم وظهور طفح جلدي وحدوث ارتفاع في درجة حرارة الجسم..

المرحلة الثانية: وهي المرحلة التالية لعملية التنقية.. خلال هذه المرحلة يبدأ ادخال أطعمة الى النظام الغذائي لتساعد عملية بناء الانسجة.. وذلك يشمل: فاكهة طازجة مثل: الليمون.. البرتقال.. الكريب فوت.. التفاح.. الفراولة..الخوخ.. الموز.. وكذلك الطماطم.. لبن رائب

(زبادي) أو جبن أبيض.. وذلك بحيث يظل العنب هو وجبة الافطار الاساسية في موعدها المعتاد الى الساعة الثامنة صباحا.. ولكن مع استبدال بعض وجبات العنب أثناء اليوم بوجبات من الفاكهة الاخرى بما فيها الطماطم.. وبعد عدة أيام يبدأ استبدال وجبة العنب الاخيرة (وجبة العشاء) بكاس من الزبادي أو قطعة من الجبن الابيض.. وبعد حوالي أسبوع الى عشرة أيام تحل الاطعمة السابقة محل وجبات العنب.. بحيث يؤخذ وجبة من بعد وجبة.. مثال: ٨ ص: عنب ١٠ ص: موز أو برتقال ١٢ ظ: عنب ٢ بعد الظهر: كأس من الزبادي أو قطعة من الجبن الابيض ٤ بعد الظهر: عنب ٦ م: ليمون أو قريب فروت أو خوخ ٨ م: عنب.

ملاحظة: تتبع الطماطم فصيلة الفواكة.. ولها مزايا صحية.. ويمكن تناولها على هيئة شرائح مضاف لها بعض عصير الليمون مع زيت الزيتون.. لتحل محل احدى الوجبات السابقة..

تنبيه: امراض لا يمكن معها اتباع نظام الصيام: السل الرئوي، فقر الدم، الحمى، امراض يفيد معها الصوم: السمنة، والتكرش، النقرس، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليستيرول، اضطرابات المعدة، السكر، الامراض النفسية (القلق - التوتر العصبي) الامراض الجلدية.. ماعدا الاكزيما.. الارتكريا.. والحكة الجلدية..

المرحلة الثالثة: وهى فترة تناول الاطعمة النيئة.. ويشمل ذلك كل ماهو غير مطبوخ.. مثل: الخضروات النيئة.. السلاطات.. الفاكهة.. الزبيب.. البندق.. التمر.. الزبادي.. زيت الزيتون.. عسل النحل.

يبدأ الطعام المعتاد بتناول وجبة عنب.. وتستبدل وجبة الغذاء (٢ ظهرا) بسلطة من الخضروات النيئة الغير مطبوخة.. مع عصير الليمون وزيت الزيتون بدلا من الزبادي او الجبن الابيض.. الذي يفضل تناوله كوجبة عشاء بدلا

من العنب.. وعند اتباع النظام يجب خفض عدد الوجبات عن المرحلة الثانية نظرا لان تناول الخضروات النيئةيحتاج لفترة من الوقت حتى يتم هضمها ثم امتصاصها..

خضروات ينصح بها.. الخس.. الجرجير.. الطماطم.. الليمون.. البازلاء.. الكرنب.. السبانخ.. الفاصولياء الخضراء.. لا تطبخ.. ويفضل كل يوم اختيار نوعين من الخضروات لعمل السلطة.. بالاضافة الى عصير الليمون وزيت الزيتون.. لا يفضل ان ينتقل من غذاء العنب مباشرة الى تناول انواع كثيرة من الخضروات النيئة التى تدخل في عمل السلطة..

المرحلة الرابعة: وهى المرحلة النهائية من العلاج.. التي تبدأ بزوال متاعب المريض واستعادته لوزنه من جديد دعائنا بالشفاء التام انشاء الله..

خلال هذه المرحلة يمكن الاستمرار على تناول العنب او الاستغناء عنه باي نوع اخر من فواكه الموسم.. بصفة عامة يفضل تناول الاغذية الغير مطبوخة عن الاغذية المطبوخة.. حيث يمكن خلال هذه المرحلة تناول احدى الوجبات من الاغذية المطبوخة بشرط ان يكون المريض قد تهيأ للشفاء التام.. يكون النظام على النحو التالي: الافطار: فاكهة.. نوع واحد الغذاء: اكل مطبوخ، العشاء: سلطة خضراء.

نوع الطعام المطبوخ الممكن تناوله في هذه المرحلة: يجب بصفة عامة ان يكون جافا.. اي خاليا من السوائل.. كما يجب تجنب التوابل والدهون.. افضل طعام مطبوخ يمكن الاعتماد عليه في هذه الفترة.. البطاطس المسلوقه.. ويمكن اضافة قطعة صغيرة من الزبدة او خلطها بالبيض.. كما يفضل انواع الحبوب بصفة عامة مثل: الارز.. القمح.. ويمكن تناول الانواع المختلفة من الخضروات المطبوخة مثل: البازلاء.. الفاصولياء.. الكرنب.. السبانخ.. الكوسة.. ويفضل ان يكون النظام خاليا

من اللحوم تماما.. اي يكون نباتيا.. ان امكن.. وان لم يكن.. يمكن تناول السمك باعتباره افضل الاطعمة الحيوانية.. ويجب على المريض اذا عاودته بعض المتاعب عند الاستمرار على هذا النظام ان يعود مرة اخرى لنظام الاطعمة النيئة..

فترة العلاج: عادة تستغرق فترة العلاج بالعنب حوالي الشهر الى شهر ونصف..

الزبيب

الزبيب: يحتفظ الزبيب بأكثر خواص العنب الطازج، خاصة الفيتامينات والمعادن ويمد الجسم بفوائد تزيد مقاوماته ومناعته ضد كثير من الأمراض ويه مقدار عال من البوتاسيوم والكالسيوم، وسكر العنب ويعتبر منشطا لوظائف الكبد ما قال عنه ابن سينا في القانون: الزبيب صديق القلب والمعده وينفع الكلى والمثانة.

الزبيب في الطب الحديث:

يفيد الزبيب في النزلات واحتراق الصدر والمعدة والأمعاء، ويدخل في أكثر المشروبات والمغليات الصدرية الملطفة ويضم للصمغ والأزهار المضاد للسعال والسكر وتنظيف الطرق التنفسية في حالة الالتهاب وتقطر البول، ويعتبر هذا المشروب من المرخيات الخفيفة للصلابات البدنية.

يحتفظ العنب المجفف (الزبيب) بأكثر خواص العنب الطازج بل ويمد الجسم بسعرات حرارية أكثر.. فتناول ١٠٠ غم من الزبيب يعطي للجسم ٢٦٨ (كيلو سعر حراري)، بينما تعطي نفس الكمية من العنب ٦٨ (كيلو سعر حراري) فقط.

نسبة العناصر الغذائية الموجودة في الزبيب:

٢٤ غم ماء، ٢،٢ غم بروتين، ٠،٥ غم دهون، ٧١،٢٠ غم كربوهيدرات، ٠،١٥ ملغ فيتامين B١، ٠،٨ ملغ B ٢٧٨ ملغ كاليسيوم، ١٣٩ ملغ فوسفور٣،٣ ملغ حديد، والزبيب يوصف لعلاج النزلات واحتراق الصدر أو المعدة والأمعاء ويدخل في أكثر المشروبات والمغليات الصدرية والملطفة، ويضم الصمغ والأزهار المضادة للسعال والسكر والعسل. ولذا كان احد الثمار الصدرية الأربعة وهي: الزبيب، التين، البلح، العناب؟

التوت

التوت هو نبات على هيئة أشجار كبيرة وأفرعها كثيرة وهو نوعان، التوت الابيض الذي تأكل ثماره وتتغذى على أوراقه دودة القز وتكون أزهاره ذات لون اصفر مائل الى الاخضرار وأوراق كثة والنوع الثاني التوت الاسمر او البنفسجي واشجاره اقل حجماً ونمواً من أشجار التوت الابيض.

يعرف التوت بعدة اسماء مثل الفرصاد والفشكل والغلام.

ويعرف علمياً باسم: Morusalba .

الجزء المستخدم من شجرة التوت:

الثمار الطرية الطازجة ذات الطعم الحلو والازهار والاوراق الطازجة.

المكونات الكيميائية لثمار التوت وارووراقه:

تحتوي الثمار على أحماض الثمار (Fruit acids) واهمها حمض الماليك وحمض الليمون، وتحتوي أيضاً على سكروز وعلى بكتين وحمض الاسكوربيك وفلافو نيدات وأهمها المركب روتين، كما تحتوي الثمار على بروتين ومواد دهنية وكالسيوم وحديد ونحاس وكوبلت وكبريت وبوتاسيوم وفوسفور ومنجنيز وكلور وفيتامينات أ، ج وحمض كهرماني ومواد عفصية.

أما الأوراق فتحتوي على فلانونيدات من أهم مركباته الروتين ولكن بنسبة أعلى مما هو في الثمار.

ماذا قال الطب القديم؟

لقد وجدت ثمار التوت في مقابر هواره واستعملها الفراعنة كغذاء وضمن الوصفات العلاجية. ويسمى التوت باللغة الفرعونية «الخوت» واللفظ قريب جداً من العربية.. وقد استخدم الفراعنة عصير التوت شراباً لعلاج حالات البلهارسيا وحرقان المعدة ولعلاج السعال والسعال الديكي.

وقد قال ابن سينا في التوت[1]: «التوت صنفان احدهما الفرصاد الحلو والاخر هو المر الذي يعرف بالشامي وعصارته قابضة خصوصاً اذا طبخت ويمنع سيلان المواد الى الاعضاء واذا طبخ ورقه مع ورق العنب وورق التين الاسود بماء المطر سود الشعر، ينفع القروح الخبيثة ليحفظها وعصارته تنفع ايضاً بثور الفم».

أما ابن البيطار فقال: «التوت صنفان احدهما الفرصاد وله سائر احوال التين، ولكن دونه اما المر الذي يعرف بالشامي فالحلو منه حار رطب والحامض الشامي هو البرد والرطوبة والحامض يحبس أورام الحلق والفم وورقه نافع للذبحة ونواه رديء للمعدة».

اما داود الانطاكي[2] فقد قال في تذكرته: «التوت يصلح الكبد ويربي شحما ويزيد فساد الطحال ويطفيء اللهيب والعطش ويفتح الشهوة والسدد وينفع أورام الحلق واللثة والجدري والحصبة والسعال خصوصاً شراباً، يبرىء القروح وحروق النار طلاء.. أوقية ونصف من عصارة ورقة تخلص من

---

(١) القانون في الطب.

(٢) تذكرة اولي الالباب.

السموم شراباً. . وثمرته بالخل تبرىء من الشرى والشقوق ومع ورق الخوخ تخرج الدود حياً عن تجربة».

ماهي محتويات التوت الكيميائية والتي كان لها دور في الطب الحديث؟

تحتوي ثمار التوت على كمية كبيرة من الاملاح المعدنية مصدر الفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم و الكالسيوم والحديد والنحاس والمنجنيز والكبريت والكلور، وبذلك فهو مصدر ممتاز للأملاح المعدنية. كما يحتوي فيتامينات مثل أ، ب، ج بالاضافة الى البروتين والمواد الدهنية والسكرية وحمض الليمون وتبلغ القيمة الحرارية لكل ١٠٠جم من التوت حوالي ٧،٥ سعرات، وبذلك يعتبر تناول التوت مفيداً جداً في حالات فقر الدم والفم واللثة.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

- يعتبر التوت مفيداً جداً في حالات فقر الدم وأورام الفم واللثة، وله تأثيرات فعالة في خفض درجة الحرارة وفي حالات الحميات والحصبة، كما انه يفيد في حالات العطش، ويستخدم عصير التوت في المجال الطبي لاضافته مع الأدوية بغرض التلوين والطعم. وقد اتضح في السنوات الأخيرة ان جذور التوت لها خواص مسهلة للمعدة والأمعاء وطاردة الديدان، كما ان آخر الدراسات العلمية تؤكد ان للتوت تأثيرا هرمونيا ذكريا وهو بذلك يعتبر مفيداً لحالات الضعف الجنسي ويعمل أيضاً على خفض نسبة السكر في الدم والبول وهو بذلك مفيد لحالات ارتفاع نسبة السكر في الدم وأمراض الكبد وحالات السعال والحصبة. وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية.

الاستعمالات الداخلية:

- يستخدم عصير التوت كغرغرة وشراب ثلاث مرات في اليوم لحالات الحميات والتهاب الحنجرة والحصبة.

ـ يشرب مغلي جذور التوت بمعدل كوب واحد يومياً على الريق صباحاً، وذلك لعلاج حالات الاسهال وطرد الديدان المعوية.

ـ يستخدم مغلي الازهار والأوراق الطازجة وأيضاً تؤكل الثمار الطازجة لتأثيرها المطهر، وذلك لعلاج التهابات الفم والأمعاء والاضطرابات الهضمية.

ـ تؤكل الثمار طازجة وتشرب أيضاً كعصير ثلاث مرات لعلاج الضعف الجنسي ومرض السكر.

الاستعمالات الخارجية:

يستخدم التوت الطازج بعد هرسه على هيئة قناع للوجه لمدة ما بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة ثم يزال بعد ذلك بالماء الفاتر ويغسل الوجه بماء الورد وتكرر هذه العملية مرتين أسبوعياً، أي كل ثلاثة أيام، هذه الوصفة لعلاج حب الشباب وتطهير وتنعيم البشرة. قامت كثير من المصانع بتحضير عصير التوت المركز الذي يستخدم على نطاق واسع.

ويحتوي التوت على فيتامينات (أ) و(ب١) و(ث). فهو مقوي ـ مرطب ـ مطهر ـ ملين ـ ويستعمل ضد الوهن النفسي والنزيف والأمساك والتهاب الأمعاء وعلل الصدر، يفيد التوت الشامي المصابين بفقر الدم وضعف الكبد والسعال والحصبة والجدري وأورام الحلق واللثه ويخفف الحراره والعطش.

وقال خبراء التغذية التوت الأحمر بالذات، يحتوي على خليط من المركبات الكيميائية المفيدة مثل «فلافونويد» و «وبوليفينول» بالإضافة إلى مركبات «انثوسيانين» التي تعطي الثمار لونها الأحمر أو الأرجواني أو الأزرق، وتعتبر مضادات قوية للأكسدة وتتمتع بخصائص مضادة للالتهاب والتقرحات والفيروسات والسرطان.

ووجد الباحثون بعد دراسة فوائد أنواع من التوت هي إلدربيري،

شوكيبيري، وبيلبيري، أن خلاصات توت «شوكيبيري وبيلبيري» سببت ارتخاء الشرايين التاجية للقلب، بينما قللت التراكيز العالية من شوكيبيري تعرض الشرايين لعمليات الأكسدة وحمتها من التلف، فيما قدم النوعان الأخران حماية جزئية.

وأرجع الباحثون هذه الآثار الصحية الإيجابية، إلى قدرة هذه الأنواع من الثمار على تحفيز انطلاق مادة أوكسيد النيتريك في الشرايين التاجية، حيث تساعد هذه المادة في المحافظة على النشاط الشرياني وضغط الدم ومنع تشكل التخثرات الدموية.

وقد عرفت الآثار الصحية للتوت منذ عهد أبو قراط، حيث استخدمت كمضادات للالتهاب والروماتيزم ومدرات للبول ومواد ملينة للأمعاء، إلى جانب استخدامها كعلاجات لأمراض الدزنتاريا (الزحار) واضطرابات المعدة ومرض الأسقربوط والمشكلات البولية.

الموز

الموز أو «الطلح» كلمة مستعربة من اللغة الهندية «موزى» وهي «فاكهة الحكماء» كما سميت في الهند حيث ان الفلاسفة كانوا يستظلون تحت هذه النبتة، ورد ذكر الموز في القرآن الكريم حيث قال الله تعالى:

﴿وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ۝٢٩﴾[1].

تعتبر نبتة الموز من أطول النباتات على وجه الأرض بدون جذع خشبي حيث يتراوح ارتفاعها حوالي ٣٠ قدماً، وتثمر شجرة الموز مرة واحدة فقط ومن ثم يتم قصّها للسماح للفسيلة الصغيرة بأخذ الدور الجديد للنبتة وأفضل الموز الذي يقطف وهو أخضر ويترك للنضوج بعيدا عن النبتة حيث إذا تُرك

---

(١) [الواقعة: ٢٩].

عليها تنفتح الثمرة وتصبح قطنية من الداخل ولا طعم فيها.

ويعود تاريخ الموز إلى الهند وقد اختلف في مرجعه فقال البعض انه ماليزي وقد عُرف الموز قبل ميلاد المسيحﷺ بحوالي ١١٠٠ سنة بينما عرفه العالم الجديد عام ١٥١٦م حيث غرست أول نبتة له في الكاريبي آنذاك وعرض الموز لأول مرة في ولاية فيلاديلفيا في معرض سينتينيال عام ١٨٧٦م وكما ذكرت سابقا فإن كلمة «موز» أصل معربة من الكلمة الهندية «موزى» وباللغة العربية الفصحى يسمى الموز بـ «الطلح» وهناك أسماء عديدة للموز مثل بنّا Banna وغانا Ghana وفُنانا Funana إلى ان أطلق عليه الافريقيون اسمه الحالي Banana .

مكونات الموز:

ماء، كاربوهيدرات، فسفور، بوتاسيوم، بروتين، حديد، فيتامين أ، فيتامين ب ٦، حامض الاسكوربيك. ويذكر في الطب القديم بأنه ينفع من حرقة الصدر والرئة والسعال وقروح الكليتين والمثانة ويدر البول ويزيد في ماء الرجل وينشط الفحولة ويلين البطن ويسمن كثيرا والاكثار منه يضر المعدة ويثقل ويزيد في الصفراء والبلغم ودفع ضرره يكون بالسكر والعسل والزنجبيل وإذا طبخ في دهن اللوز أصلح الصدر سريعا وإذا مزج بالخل أو عصير الليمون وطُلي به الرأس الأقرع يفيد كثيرا وطبخة مع بذر البطيخ ودهن الوجه به يجلو الكلف وينعّم البشرة ويحسن اللون وان وضع ورقه على الأورام حللها «انتهى كلامه»[١].

ويعتبر الموز من أفضل مصادر الطاقة الطبيعية للإنسان فهو خالي من الصوديوم ولذلك يقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم، وخالي من الدهن

---

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات.

والكوليسترول ويحتوي الموز على كاربوهيدرات سهلة الهضم مقارنة بالفواكه الأخرى، وساعدت الأبحاث في الطب الحديث على التوعية والتعريف بأن الموز قد يحد من الوفاة الناتجة عن أمراض القلب لبعض الحالات وهذا لا يعني ان الغذاء المتوازن والرياضة لا يساعدان على خفض مخاطر العوامل المساعدة لأمراض القلب.

الموز يقي من القرحة ومن ارتفاع ضغط الدم:

يبدو أن الموز ليس مجرد فاكهة لذيذة يحبها الكبار والصغار، ولا تنحصر قيمته في المساعدة على الشعور بالشبع والامتلاء، بل يحتوي على قيمة غذائية لا يستهان بها بالإضافة إلى احتوائه على قيمة دوائية وقائية أيضاً.

فقد أكد أخصائيوا التغذية أن كل مائة غرام من الموز الناضج تعطي الجسم مائة سعر حراري، كما إن الموز غني بالألياف والفيتامينات A.B.C بالإضافة إلى الأملاح المعدنية كالحديد والزنك والفوسفور والمنغنيز والصوديوم، كما يحتوي على الماء والنشا وسكر العنب وسكر القصب مما يجعله مصدراً حيوياً للعناصر التي يحتاجها الجسم البشري.

وقد أظهرت دراسة سويدية حديثة أن الموز الناضج يحتوي على مواد تزيد من مقاومة الخلايا التي تبطن المعدة للقرحة وقد تمنع حدوثها وتساعد على الشفاء منها في حالة الإصابة بها، وفي دراسة اخرى أكد أخصائيو التغذية أن الموز الغني بعنصر البوتاسيوم يساعد في الحفاظ على سلامة العضلات والعظام ويؤدي إلى تقليل ضغط الدم الشرياني، وبالتالي يخفض إلى حد كبير من احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية[١].

وكانت دراسات أخرى قد أشارت إلى أن للموز أثراً إيجابيا على عملية

(١) مجلة (الافكار الصحية).

الهضم في الأمعاء خلافاً للاعتقاد الشائع بأن الموز يسبب الإصابة بالإمساك أو الانتفاخات، وأن أثر الموز على عملية الهضم يزداد كلما كان الموز ناضجاً.

و يعتبر الموز علاج لقرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم، عندما طرح هرمون (الميلاتونين) كدواء يحافظ على الشباب ومضاد للشيخوخة وإطالة العمر الافتراضي أثار ضجة لا مثيل لها في الأوساط الصحية والطبية. وقد كشفت دراسات علمية أن ثمار الموز هي الفاكهة الوحيدة التي يمكن الاعتماد عليها كبديل لهذا الدواء، حيث تتميز ثمار الموز بغناها بهذا الهرمون. وأن ثمار الموز ليست غنية فقط بالـ (ميلاتونين) الذي يعد ترياق الصحة والشباب.

بل إن ثمار الموز الناضجة تعد مصدرا غنيا بالمغذيات والسكريات السهلة الامتصاص ولذلك فهذه الثمار مولدة للطاقة وباعثة للحيوية ويمكن الاعتماد عليها في النظم الغذائية الهادفة للحيوية ورشاقة الجسم. كذلك أن مؤهلات الموز تسمح له بذلك نظرا لاحتوائه على فيتامين (B٢) كما أنه ضروري لانطلاق الطاقة في خلايا الجسم من الدهون والكربوهيدرات والبروتين، كما إنه ضروري أيضا لامتصاص الحديد وبناء الهيموجلوبين الدموي.

إضافة إلى ذلك فإن لفيتامين (B٢) فوائد صحية للجلد والبصر، ويذكر الأطباء أن ثمار الموز سماها القدماء (طعام الفلاسفة) لأنه كان غذاء أساسيا عند علماء الهند وفلاسفتها القدامى مؤكدا أن نشاء الموز لا نظير له في الفواكه أو النشويات.

إذ ينفرد نشاء ثمار الموز بأنه لا يتم تخزينه في الجسم فتناول الكثير منه لا يؤدي إلى أي زيادة في الوزن، ومن هذا المنطلق ظهرت الوصفات الغذائية

التي تضمن الموز كعنصر أساسي لأي نظام غذائي لثبات وزن الجسم والحفاظ على الرشاقة وصفاء الذهن، وأشار إلى إن هذه الميزة التي تتمتع بها ثمار الموز لا مثيل لها في أي غذاء سوى البطاطا.

وقيل الفرق الوحيد أن الموز فاكهة والبطاطا تنتسب إلى الخضروات فضلا عن أنها درنات من جذور النبات، كذلك ومن فوائده الطبية الاخرى للموز في أن ثمرته هي الثمرة الوحيدة التي تأكل نية لمرضى قرحة المعدة.

كما إنها تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ويؤهل ثمار الموز لهذه الوظيفة احتواء الثمار على نسبة عالية من الأملاح القلوية التي تعادل حموضة المعدة.

علاوة على أن تناول ثمار الموز مهم في حالات سوء التغذية ونقص الفيتامينات وذلك عند تناوله باستمرار مع نظام غذائي معين.

ويؤكد ان التركيب البيوكيميائي لثمار الموز يتضمن ٢٤٪ منه كربوهيدرات و٢٪ بروتينا و٤٪ دهون و٥٪ ألياف و٥٧٪ ماء، أما الفيتامينات فيحتوي الموز على ٤٣٠ وحدة دولية من فيتامين (A) و٠،٠٩ ملليجرام من فيتامين (B١) و٠،٠٦ ملليجرام من فيتامين (B٢) و١٠ ملليجرامات من فيتامين(C) إلى جانب ٤٢٠ ملليجراما بوتاسيوم و٨ ملليجرامات كالسيوم و٣١ ملليجرام منجنيز و٠،٤٦ ملليجرام ماغنيسيوم و٢٨ ملليجراماً فوسفور بخلاف عدد من الأحماض المهمة للجسم.

الفوائد الطبية

يعتبر الموز من أهم الفواكه التي يتناولها الإنسان وذلك لفوائده العديدة التالية:

١ ـ مضاد الشيخوخة.

٢ ـ يزود الجسم بالطاقة.
٣ ـ يزود الجسم بالفيتامينات (A) و(B).
٤ ـ غني بالأملاح المعدنية.
٥ ـ يساعد على خفض الدم.
٦ ـ يساعد على نمو الدماغ.
٧ ـ يساعد على مكافحة القرحة الهضمية.

الجوافة

تذكر التقارير العلمية أن الجوافة هي أهم الأنواع في العائلة الأسيّة (نباتات عطرية) وأن موطن هذه الفاكهة الأصلي دول أمريكا الاستوائية.

وقد استطاع الإنسان أقلمة شجرة الجوافة في المنطقة الاستوائية كلها وشبه الاستوائية، وصارت ذات أهمية تجارية كبيرة في فلوريدا وهاواي والهند ومصر وجنوب إفريقيا والبرازيل وكولومبيا وجزر الهند الغربية.

قد تصل شجرة الجوافة إلى عشرة أمتار في الارتفاع ومع ذلك توجد منها شجيرات قصيرة وتنمو جيداً في معظم التربة المدارية وشبه المدارية.

لثمرة الجوافة جلد أصفر خشن والثمرة قد تكون كروية الشكل أو بيضاوية أو مثل شكل الكمثرى. ونوع الجوافة بايرفيرم (شكل الكمثرى) والنوع بوميفيرم (الكروي) مثلان اثنان من التغيرات الكثيرة التي طرأت على ثمرة الجوافة الأصلية ويطلق عليها عادة اسم الجوافة الكمثرية والجوافة التفاحية على الترتيب. يتراوح قطر ثمرة الجوافة من الأشجار غير المحروثة من ٣ إلى ٨ سم، أما ثمار الأشجار المحروثة فيصل قطرها إلى ١٣ سم ويصل وزنها إلى ٧٠٠ جم. تحتوي الثمرة على عدة بذور صلبة وصغيرة الحجم يتراوح عددها بين ١٥٣ إلى ٦٦٤ حبة في الثمرة الواحدة توجد في مركز اللب. وقد طورت أنواع من الجوافة التي لا تحتوي على بذور ولكنها

أعطت ثماراً مشوهة وغير طبيعية. أما الخلايا الصلبة (الحجرية) والتي توجد في اللب فتعطي ثمار الجوافة ذلك القوام الحبيبي الممتاز. ويتفاوت لون الثمرة من الأبيض إلى الوردي الغامق إلى الأحمر. وتوصف النكهة بالحلاوة ورائحة المسك أو الرائحة العطرية الشديدة.

هناك نوع آخر من الجوافة مثل حجم الفراولة لذلك يسمى جوافة الفراولة. وهو أصغر حجماً من الجوافة المعروفة ونكهته تشبه نكهة الفراولة ولأن هذا النوع لا يحمل رائحة المسك المصاحبة للجوافة العادية فتفضله ربات البيوت وأصحاب المطاعم في تحضير الحلويات المحتوية على الجوافة.

فاكهة مفيدة..

الجوافة من الفواكه ذات المحتوى الجيد من العناصر الغذائية. وأهم العناصر التي تحويها الجوافة حمض الأسكوربيك أو فيتامين «C».

ومع أن الجوافة غنية جداً بهذا الفيتامين إلا أن هناك تفاوتاً عجيباً بين الأصناف المختلفة والمناطق الجغرافية التي توجد بها هذه الأصناف. أيضاً يتأثر محتوى فيتامين «ج» بالممارسات الفلاحية وموسم القطاف، وقد سجلت التقارير العلمية أرقاماً من ١٠ إلى ٩٧٩ ملجرام حمض أسكوربيك لكل ١٠٠ جرام فاكهة. ويحتوي الجلد واللب الخارجي على أعلى نسبة من فيتامين «C» في الفاكهة. وتصل نسبة فيتامين «C» إلى أقصى حد في الفاكهة الخضراء الناضجة ومن ثم يبدأ في الهبوط السريع مع تمام النضج وتغير اللون إلى الصفار. وأوضحت الأبحاث أن اللب الأحمر يحتوي على نسبة من فيتامين «C» أعلى بكثير من تلك الموجودة في اللب الأبيض. أورد بعض الباحثين أنه حصل على مقدار ١١٦٠ ملجرام فيتامين «C» لكل ١٠٠ جرام فاكهة وحين جفف اللب وصل الرقم إلى ٤٣٨٥ ملجراماً لكل ١٠٠ جرام فاكهة.

وتعتبر الجوافة مصدراً جيداً للكالسيوم والفسفور وفيتامين «أ» وتصل نسبة الكاروتين (مصدر فيتامين أ) في اللب إلى ٣ ملجم/ ١٠٠ جم .

ويشار هنا إلى أن اللون الوردي للب يرجع لوجود مادة الليكوبين وهي المادة التي تعطي الطماطم أيضاً لونها الخاص وهي مدة يعتقد أنها تقي من السرطان بإذن الله.

أما العناصر الأخرى فيوجد حمض البانتوثيك بمقدار ١٧،٠ ملجم/ ١٠٠ جرام وتتفاوت نسبة الثيامين (فيتامين ب) من ٠،٠٤ إلى ٠،٠٨ ملجم/ ١٠٠ جم.

ومعظم وزن الجوافة عبارة عن ماء (إذ تحتوي الثمرة على ٧٤ إلى ٨٧٪ ماء).

أجواء وجودة:

جودة ثمار الجوافة تتأثر بالعوامل الحيوية كثيراً فنجد أن الثمار المقطوفة إثناء فصل هطول الأمطار تكون أقل جودة من الثمار المقطوفة في الربيع أو الشتاء. ولأن درجة الحرارة تقل في فصل الشتاء فالثمار المقطوفة في هذا الفصل تحتوي على أعلى نسب من العناصر الغذائية والمركبات الكيماوية مقارنة بالفصول الأخرى. تحتوي الجوافة على٥،٠ إلى ١٪ من الرماد (عناصر معدنية) ومن ٤،٠ إلى ٧،٠٪ من الدهن ومن ٨،٠ إلى ١،٥ من البروتين وتتفاوت درجة الحموضة بين الثمار.

أما السكريات الكلية فتتفاوت مابين ٥ إلى ٩٪ من وزن الجوافة، والسكريات الموجودة في الجوافة تكون على هيئة السكروز والفركتوز والجلوكوز وقد ورد ذكر سكريات أخرى مثل أرهبينوز والمالتوز والسدوهيبتيولوز.

وتعتبر الجوافة مصدراً جيداً للبكتين (ألياف غذائية ذائبة مهمة للصحة)، وتزداد نسبة البكتين الكلي من ٠،٥ إلى ١،٨٪ وإنتاج البكتين من قشرة الموالح.

ويحتوي لب الجوافة على شيء من الأحماض العضوية الأخرى مثل حامض الليمون والماليك وغيرهما.

أما نكهة الجوافة فإنها ترجع إلى وجود ٢٢ مركباً كيميائياً طياراً(لن نثقل بأسمائها ولكن..) لا بأس أن نذكر منها مركب هيدروكربونات التربين وبعض الإستارات والكحولات (غير المسكرة) والألدهيات، كذلك بعض الفينولات العديدة... وغير ذلك.

أما المواد القابضة التي تعطي الجوافة غير الناضجة شيئاً من الانقباض في الفم فإنها تقل مع زيادة نضج الثمار شأنها شأن الفواكه الأخرى في ذلك.

أكثر من استعمال..

تؤكل ثمرة الجوافة طازجة و كشرائح محفوظة في محاليل سكرية أو مطبوخة أو كعصير أو مربى أو جيلي، أو بودرة الجوافة أو عصير مروق. كما يمكن استخدام زيت البذور كصلصة للسلطة كما تدخل تجارياً في صناعة الجبن والكتشب وروح الجوافة. ولأن الجوافة مصدر ممتاز لفيتامين «C» ومصدر جيد لفيتامين «أ» والكالسيوم والفسفور والرايبوفلافين والثيامين وحمض البانتوثنيك، ولان للجوافة نكهة فريدة، فهي بذلك «أحلى» مصادر التغذية الطبيعية.

الجوافة أيضاً مصدر تجاري للبكتين والزيت وتستخدم الأوراق في الهند كمادة طبية قابضة ولمعالجة الجروح وألم الأسنان. ويستخدم لحاء شجر الجوافة أيضاً في دباغة الجلود ومواد الصبغة.

التين

يعتبر التين من أكثر فاكهة الصيف غنى بالماء ولذة في الطعم، وهو لا يؤكل إلا ناضجاً على عكس غيره من بعض الثمار التي يؤكل حامضها. وهو غني بالمعادن طازجاً ومجففاً. والتين من العائلة التوتية وهو صيفي أقسم الله سبحانه وتعالى به في كتابه الكريم. وهو الفاكهة الوحيدة التي لها سورة باسمها في القرآن المجيد. والتين يزرع في مناطق شتى من العالم، ولكن موطنه الهلال الخصيب «بلاد الشام والعراق» ويزرع في المناطق ذات الشتاء الدافىء نسبياً والتي لا تتعرض للصعيق. كما أن بعض أنواعه تنمو في المناطق الصخرية. وهو يرد إلى السعودية والخليج من مناطق شتى، والتين أنواع منه الإزميرلي والأميركي والعادي والبري المعروف بفحل التين. كما أن أنواعاً صغيرة الحجم لذيذة الطعم تنمو في مناطق الطائف وجنوبها ويسمى هناك «الحماط».

ثمار وأوراق التين:

ثمرة التين ثمرة حساسة صعبة القطف من أشجارها، تحتوي سائل أنزيمي لزج «أبيض يستخدم في تطرية اللحم حتى يسهل هضمه». يسبب هذا السائل حساسية لأيدي قاطفي الثمار بملامسته.

ونظراً لصعوبة تخزين ثمار التين الطازجة لفترات طويلة فإنه يلجأ لتجفيفها. ويمكن أن تؤكل أوراق التين فهي غنية بالمعادن وبخاصة الحديد، كما أن بها نسبة جيدة من البروتين. وإن كان الناس يقتصرون على وضعها في قواعد صناديق الفواكه الصيفية الأخرى، أو تغطيتها بها.

التين فاكهة مفيدة: ثمار التين ثمار حلوة ذات طاقة حرارية جيدة إذ تصل السكر في بعض أنواعه إلى ١٩٪ من وزن الثمرة. وأهم ما يميز التين هو احتواء ثماره على نسبة جيدة من الكالسيوم والفسفور ما يعني أنه مهم

لبناء العظام. ولتقريب الأمر: إذا كنا نعتبر أن الحليب مصدر مهم للكالسيوم، كما أن ١٠٠ جرام منه فبها حوالي ٩٠ ملجراماً من الكالسيوم فإن ١٠٠ جرام من التين الجاف فيها حوالي ١٥٠ ملجراماً من الكالسيوم، كما أن ١٠٠ جرام من التين الطازج فيها أكثر من ثلث كمية ما تحويه ١٠٠ جرام حليب من الكالسيوم. بجانب هذا فإن نسبة الكالسيوم إلى الفسفور في التين تعتبر مثالية لحاجة جسم الإنسان، وهي بذلك تضاهي النسبة الموجودة في الحليب. كما أن في التين نسبة جيدة من الحديد والمغنسيوم وفيتامين «أ» و«ج»، وحمض الفوليك والزنك والصوديوم ونسبة عالية من البوتاسيوم.

المشمش

المشمش فاكهة صيفية غنية بالفيتامينات وذات نكهة ومذاق لذيذين، وتنتشر زراعة المشمش في الكثير من صقاع الدنيا، وتعتبر بلاد الشام ومنطقة الطائف في المملكة العربية السعودية من أهم مناطق الإنتاج عربياً.

والمشمش فاكهة غنية بالماء ولينة وهي تناسب من يقومون بعمل الرجيم وذلك لسعراتها الحرارية المنخفضة.

وقد وصفها ابن معتز قائلاً:

ومشمش بان منه أعجب العجب ... يدعو النفوس إلى اللذات والطرب
كأنه في غصون الدوح حين بدا ... بنادق خرجت من خالص الذهب

يجمع المشمش بوضع المفارش تحت أشجاره ثم تهز فتتساقط آلاف الثمار حيث تجمع باليد. وقد تطوى المفارش وتوضع في صناديق خاصة للتسويق.

وإن كان المشمش من فواكه الصيف الطازجة إلا أن كميات كبيرة منه تحفظ بالتجفيف لاستعمالها كثمار أو عصير بصورة تجارية.

والمشمش فاكهة غنية بالبيتاكاروتين «فيتامين أ» وهو فيتامين مضاد للأكسدة «مفيدة ضد سرطان الرئة» وتزود حبة المشمش الإنسان بحوالي ١٨٪ من حاجته اليومية من هذا الفيتامين. كما أن المشمش غني بفيتامين «ج» والحديد والبوتاسيوم. ونظراً لكثرة إنتاجه عالمياً وقصر مدة بقاء الثمار بعد نضجها فإنه عادة ما يجفف أو يعلب. والقيمة الغذائية للمشمش المجفف أعلى من المشمش غير المجفف.

أما بالنسبة لبذور المشمش فاللب الذي بداخلها به مواد جليكوسيدية سيانيدين «Cyanogenic glycosides».

ومن المواد الجليكوسيدية مادة الصابون. والمواد الجليكوسيدية هي التي تعطي البذور الطعم المر، وهي مواد مصنفة على أنها مواد سامة قد تنتج في ظروف معينة غاز هيدروجين السيانيد وهو مادة قاتلة في تركيزتها العالية جداً على الإنسان والحيوان. وعلى العموم فإن التجارب حول الصابونين في تركيزاته الأقل أثبتت إنه قاتل للأسماك في الأحواض ولم يظهر أنه شديد السمية على حيوانات التجارب الأخرى، والمسألة مرتبطة بالتركيز. والمواد الجليكوسيدية هذه توجد في أكثر من ١٠٠ نوع من النباتات كما توجد في بذور الكرز والخوخ واللوز المر وبعض بذور التفاح وغير ذلك. وهي في بذور المشمش مختلفة التركيز حسب نوع المشمش. فمثلاً تجدها مرتفعة في بعض الأصناف الأوروبية وغير موجودة في نوع المشمش العجمي و كما يبدو أن التركيزات الموجودة في بذور الفواكه المذكورة لا تصل لدرجة الإهلاك إلا أن تناول كميات كبيرة منها وفي وقت قصير «مثلاً ٦ إلى ١٠ بذور في الساعة» قد يؤدي إلى ظهور أعراض التسمم «وهذا في حالة وجود تركيزات مرتفعة من الجليكوسيدات في البذور».

من جانب آخر فإن بذور المشمش تحوي مادة الأمجدالين

«Amygdalin» أو ما يسمى بفيتامين «ب١٧»، وهي مادة تذوب في الماء ومن ضمن الجليكوسيدات السيانيدية وهي توجد في كثير من النباتات ضمن مواد النيتيلوسيدز« nitrilosids» التي توجد في العدس والماش «اللوبيا الخضراء الصغيرة» ومادة أمجدالين «ب١٧» هذه توجد في بذور الفواكه الحجرية واللوز المر إلا أن تركيزها في بذور بعض أنواع المشمش هو الأعلى. والجانب الآخر هنا هو الفرضية القائلة بأن هذه المادة تعتبر مضاد للسرطان، وأنها تقتل الخلايا السرطانية، وأصل هذه الفرضية جاء من ملاحظة أن بعض قبائل الهنود الحمر التاوس «هنود بويبلر» في نيومكسيكوكانت إصابات السرطان نادرة، وبالبحث وجد أنهم يشربون مشروب بذور المشمش مع العسل بخلطه بالحليب، وكانوا يحمصون لب البذور لاعتقادهم بأن التحميص يقضي على المواد السامة في البذور.

وإن كانت مثل هذه الفرضيات لم تصل إلى عالمنا العربي حتى اليوم «الحمد لله» إلا أنها أثارت زوابع بين الناس ومرضى السرطان والعلماء وجمعيات السرطان منذ الثمانينات إلى اليوم. وحتى الآن فإن ما يقال عن هذه المادة «ب١٧» لم يلبث، بل إن أصوات التحذير من خطورة الإكثار من تناول بذور المشمش (لما بها من الجليكوسيدات) في ازدياد.

البرتقال

يحب الناس البرتقال كفاكهة شتوية،يلتهمها الصغار والكبار، الأغنياء والفقراء، فهي تمد الأجسام غذائياً بمناعة تقيهم الكثير من أمراض فصل الشتاء.

ويعتبر البرتقال من أهم الفواكه التي نسميها بالموالح لأنه يمد الجسم بكمية وافرة من أنواع سكر الجلوكوز تمثيلاً وهو ما يجعل عصيره من أهم أغذية الكربوهيدرات التي توصف في الحالات التي يتطلب العلاج بها لمريض

عدم إعطائه أدوية ترهق الجهاز الهضمي.

وينصح الأطباء مرضاهم البدناء بتقليل كميات الطعام التي يأكلونها وتعويضها ببعض البرتقال.

سبب التسمية!!

يقول المؤرخون إن كلمة «البرتقال» تعني «البرتغال» وهي ذلك البلد الذي يقع في جنوب القارة الأوروبية الذي كان أول بلد ينقل هذه الفاكهة من موطنها الأصلي وهو الصين التي تقع في جنوب شرق القارة الآسيوية، ومن البرتغال انتشر البرتقال في العالم كله ويزرع في البلاد الدافئة، وأمريكا أكثرها توسعاً في زراعته.

شجرة دائمة الخضرة:

تمتاز شجرة البرتقال بخضرة دائمة، وتظل مثمرة لمدة طويلة من الزمن، وقد تحمل الشجرة الواحدة ألف ثمرة جيدة أو أكثر، ويجمع قبل اصفرار لونه ليصل إلى السوق محتفظاً بخواصه الغذائية.

ويتقارب التركيب الكيميائي لجميع أنواع البرتقال إذ تحتوي ثماره في المتوسط على حوالي ٨٧٪ من الماء والباقي يتألف من البروتينات والدهنيات ومواد معدنية، والكربوهيدرات.

ويحتوي البرتقال على حامض الليمون الذي يكسبه خاصته الحامضية، كما يحتوي على حامض التفاح المعروف بحامض الماليك، وهو ـ البرتقال ـ غني بفيتامين (ج) وفيتامين (أ) و(ب) كما يحتوي على كميات لا بأس بها من الكالسيوم والحديد.

في قشوره فائدة:

وفي قشور البرتقال - إلى جانب مادة الجزرين - توجد مركبات كيميائية تفيد في تنشيط الجهاز الهضمي، فيما تحتوي بذوره على مواد مقوية للمعدة ومنشطة للشهية.

مرطب للحرارة ومنق للدم!

وعصير برتقالتين يحتوي على (٢٢٥) وحدة دولية من فيتامين (أ) المانع لمرض جفاف العين والواقي من عدوى الأمراض الأخرى، كما يضم (١,٢) ميليغرام من فيتامين (ج) الذي يقي الأطفال شر الإصابة بمرض «الإسقربوط» الناشىء عن سوء التغذية، كما يحتوي على مجموعة فيتامين (ب) وفي مائة غرام من العصير يوجد ٦٨ ميكروغراماً من مركب «الثيامين» الواقي من مرض التهاب الأعصاب و(٠.٢٢) من «النياسين» المانع من مرض «البلاجرا».

هذا فضلاً عن المركبات الأخرى التي تساعد على هضم الأغذية وتمثيلها في الجسم وتساعد على نموه وتحصينه ضد الأمراض. كما أنه غني بفيتامين (سي) الواقي من الزكام.

وعصير البرتقال هو خير غذاء إضافي للأطفال الرضع ابتداء من الأسبوع الرابع أو الخامس.

وللبرتقال فوائد غذائية وصحية أخرى كثيره.

الأناناس:

زراعته:

مناطق خط الاستواء، امريكا الوسطى والجنوبية، مثل هاواي وتايلند.

تركيب الاناناس:

- ماء
- سكريات
- فيتامينات خصوصاً A.B.C.
- املاح معدنية، مثل البوتاسيوم، الصوديوم، الفلور.
- خمائر البروملين

استعمالات وفوائد الاناناس:

- خمائر الاناناس كانت تستعمل في علاج الحروق وعقص الهوام، ولكن هذ الخاصة لم تثبت فعاليتها، وحاليا يستعمل في صناعة الاغذية كفاكهة لذيذة، وكمادة تستعمل لتطرية اللحم القاسي.

- يكافح الرشح وأعراضه بسبب احتوائه على الفيتامينات وخصوصا فيتامين C.

- يكسر العطش والحر في الصيف وبسبب كثرة الماء في تركيبه فإنه يمنع ضربات الشمس.

- يدر البول، ويمنع الرمل والحصى في الكلى والمثانة والمجاري البولية كلها.

- يستعمل من قبل من يتبع حمية لأنه لا يحتوي على سكريات بشكل عال، ولأنه مدر للبول، ويقذف السوائل الزائدة خارج الجسم.

- يمنع تراكم الدهون داخل الأوعية الدموية خصوصا الشرايين، لذلك يمنع تصلب الشرايين.

- يسهّل هضم الطعام ويمنع قبوضة المعدة.

- ينشط وظائف الكبد ويكافح اليرقان.

- عبر الانزيمات التي يحتويها البروملين، يمنع الاورام وانتفاخ الانسجة والتهابها وهنالك ادوية كثيرة تحتوي هذه الانزيمات تحت اسماء تجارية لشركات ادوية كثيرة.

- يكافح القروح والحروق.

- باحتوائه على مادة الفلوريد يمنع تسوس الاسنان ويفضل أن يعطى ألى الاطفال خلال مرحلة النمو لحماية اسنانهم واللثة.

مضار الاناناس وآثاره الجانبية:

إن أكل الاناناس بكثرة يؤدي إلى: -

- اضطرابات في الجهاز الهضمي مثل،أسهال معوي، غثيان، قيء.

- طفوح جلديه.

- بثور في اطراف الشفتين والفم.

- انقباض في عضلات الرحم مما يسبب الاجهاض.

تفاعل الاناناس مع الادوية:

يفضل عدم اكل الاناناس عند مرضى ضغط الدم الذي يستعملون: -

- ادوية الضغط.

- مميعات الدم.

البطيخ الاحمر:

وهو غني بالفيتامينات (ث).

ومن فوائده: ـ

١ ـ مرطب.
٢ ـ ملين.
٣ ـ يطفىء الضمأ.
٤ ـ يدر البول.
٥ ـ يفيد المصابين بالروماتيزم.
٦ ـ يحفظ من التيفوئيد.

ملاحظة:

الأفضل ان يؤكل بين الوجبات وليس بعد الطعام مباشرة.

البطيخ الاصفر ـ الشمام:

يحتوي على فيتامينات (ث) و(ب).

من فوائده: ـ

١ ـ يفيد في أنظمة التنحيف.
٢ ـ علاج ممتاز للأمساك اذا اخذ على الريق.
٣ ـ أليافه تطرد الفضلات المتراكمة في جدار الأمعاء.
٤ ـ يستفاد منه في إلتجميل كعلاج للأورام الجلدية.

ملاحظة: ـ

لا ينصح بتناوله للمصابين بالتهاب المعدة والأمعاء.

التفاح

للتفاح رائحة هي مزيج من (٢٦) عنصراً كيماوياً مختلفاً تعطيه رائحته الغريبة.

كما أن للتفاح ميزة قابليته للاحتفاظ بالبرودة، وبالتجفيف والتعليب ويحول عصيره إلى (سيدر وخل) ويحول سكر العصير إلى كحول قوي ويصنع من السدر شراب كحولي يسمى (تفاح جاك) يستخرج من التفاح وعسل التفاح الذي يستعمل للمحافظة على درجه الرطوبة في الخبز والتبغ.

فوائد التفاح في الطب الحديث:

- ينشط الأمعاء.

- يكافح الأمساك المزمن.

- يكافح الإسهال عند الأطفال.

- يفيد في حصى الكلى والحالبين والمثانة كمذيب للحصيات ومانع لتشكيل الرمال.

- يزيل حمض البول.

- يخفف من الآم الحمى في حالة نقعه وشرب نقيعه.

- يخفف العطش.

- ينشط الكبد ويخفف آلامه.

- يهدىء السعال.

- يخرج البلغم.

- يخلص الجسم من الأحماض والدهون.

- يسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد.

- ينشط القلب.

- يخفف آلام التهاب الأعصاب.

- يحفظ الأسنان من النخر.

- يزيل الشعور بالتعب.

خل التفاح:

أن خل التفاح إذا شرب مع الماء كان مسمنا وعلاجاً للبرد. ويذكر أكثر الأطباء أن خل التفاح هو الخل الوحيد الصالح للجسم وما عداه فضرره أكثر من نفعه. ولقشر التفاح فوائد عظيمة وخاصة في العلاج فهو يقاوم داء النقرس Gout والروماتيزم المزمن والحصيات الكلوية والمرارية. وأفضل طريقة لاستخدام التفاح في التخلص من حصوات الكلى والمثانة هي «تجفيف وسحق قشر التفاح ثم أخذ ملعقة كبيرة من ذلك المسحوق وغليها في مقدار كأس ماء ثم شربها» فهي تفيد في إدرار البول وطرد الرمال من الكلى والمثانة.

السفرجل

يحتوي على مقدار وفير من فيتامينات (أ، ب، ث، ب ب).

من فوائده:

١ - مسكن قوي.

٢ - فاتح للشهيهة

٣ - يعالج المعدة والكبد.

٤ - يشفي من الأسهال المزمن ويقوي القلب.

٥ - يفيد المصابين بسل الامعاء والصدر.

٦ ـ يقوي الهضم والأمعاء ويمنع القيء.

ملاحظة: يفضل ان يستفاد منه منقوعاً بدلاً من الأستفاده منه مباشرة كثمر. فأن منقوع السفرجل المغلي يصلح شراباً مقوياً في حالات الهضم الصعبة والأسهالات المتاليه عن وهن الأمعاء.

الليمون

وهو من الفاكهة الغنية جداً بالفيتامينات حيث يحوي على الفيتامينات (أ ـ ب١ ـ ب٢ ـ ب٣ ـ ب ب) ويشكل خاص بالفيتامين (ث).

ومن أهم فوائده: ـ

١ ـ يستعمل في جميع حالات الحمى وخاصه ارتفاع حرارة المريض.
٢ ـ مرطب ومهدىء ومقوي للأعصاب والقلب.
٣ ـ منشط للعضلات ومقبض للأوعية الدموية.
٤ ـ مرهم للأنسجة.
٥ ـ يستعمل لعلاج التسمم وأبادة الجراثيم وتنشيط الكريات البيض التي تدافع عن الجسم.
٦ ـ يوصف في حالات الروماتيزم والنقرس وارتفاع الضغط الشرياني وتصلب الشرايين والدوالي وحصر البول.
٧ ـ أيضاً اضطراب النبض والتهاب البروستات وتعفن الأمعاء وتجمع الغازات في المعدة.
٨ ـ يستعمل كذلك لطرد جميع أنواع الدود والطفيليات ومكافحة الملاريا ومعالجة احتقان الكبد.
٩ ـ ايضاً لمحاربة السمنة ونفخة المعدة والأمعاء.

الأجاص (الكمثرى)

تحتوي على فيتامينات (أ ـ ب١ ـ ب٢ ـ ب ب ـ ث).

اهم فوائدها: ـ

١ ـ تنبيه عصارات الهضم وتنشيط الأمعاء وتطهيرها.
٢ ـ مدرر للبول.
٣ ـ ملينة ومسهلة.
٤ ـ مغذية، توصف كغذاء للأطفال ضعيفي البنية والمصابين بفقر الدم.
٥ ـ يوصف عصير الأجاص للأطفال الرضع.

وهي من الفواكه ذات السكر الكثير، ولكن سكرها لا يضر المصابين بمرض السكري لأنه سهل الهضم والتمثيل.

الكرز

يحتوي على فيتامين (ث) وفيتامينات (أ) و(ب).

اهم فوائده: ـ

١ ـ مفيد للمصابين بأمراض الكبد.
٢ ـ لعلاج الاصابات الحادة بالتهابات المسالك البولية، وذلك بغلي أذنابه في ماء وشربه.
٣ ـ يعتبر منظف للدم ومنشط للعضلات والأعصاب.
٤ ـ مرطب ومسهل ومدر للبول.
٥ ـ يستعمل لمكافحة تصلب الشرايين والبدانة والتهاب المفاصل.
٦ ـ يستعمل ايضاً لحصى المرارة وعسر الهضم.
٧ ـ يستعمل للامساك المزمن وعسر الهضم.

خير ثماره ما كان لماعاً ـ ويستحسن عدم تناول الثمار ذات البقع البنية.

الكستناء

تحتوي على مجموعة من فيتامينات (ب) وبعض فيتامين (ث).

اهم فوائدها: ـ

١ ـ تعتبر مغذية للجسم.

٢ ـ منشطة.

٣ ـ توصف للأطفال وهزيلي الأجسام (بالأضافة الى اغذيتهم الأخرى).

٤ ـ ايضاً توصف لكبار السن والمصابين بفقر الدم.

٥ ـ يعتبر غذاء مفيد للعمال والرياضيين.

الأكيدنيا

تحتوي على فيتامينات (ب ـ ث).

اهم فوائده: ـ

١ ـ مقوية للجسم.

٢ ـ قابضة ومنظمة لعمل الأمعاء.

٣ ـ مدرة للبول.

٤ ـ تستعمل علاجاً لحالات الزحار (الديزنتاريا) والأسهال.

٥ ـ علاج لألتهابات الامعاء.

الأفوكادو

غني جداً بالفيتامين (أ) وبنسبة أقل بالفيتامينات (ب ـ ث).

اهم فوائده: ـ

١ ـ غذاء هاضم ومفيد للأعصاب.

٢ ـ مضاد للجراثيم بسبب ما تحدثه من زيادة في حموضة البول.

٣ ـ يوصف لتنشيط النمو ويعطى للمرأة الحامل.

٤ ـ مهدىء للأعصاب.

٥ ـ يعالج أمراض المعدة والأمعاء والمراره.

الأرضي شوكي

يحتوي على مقادير كبيرة من فيتامين (أ ـ ب).

اهم فوائده: ـ

١ ـ يقوي القلب وينشط الادمغة والأعصاب ويفيد الذين يبذلون جهداً عضلياً كالعمال والرياضيين.

٢ ـ علاج فعال للكبد لما فيه من العناصر الفعالة في تنشيط أفرازات الكبد والمرارة وأدرار البول.

٣ ـ يستعمل في انظمة التنحيف وينصح لذوي المعد الضعيفة والأطفال بسبب سهولة هضمه.

٤ ـ الأكثار من تناول الأرضي شوكي يساعد على أذابة الكولسترول ومعالجة تصلب الشرايين وبالتالي أنزال الضغط الدموي.

الفريز

يحتوي على فيتامينات (ب ـ ث ـ ك) وهو غذاء سهل الهضم بل يساعد على الهضم.

من فوائده: ـ

١ ـ يعتبر مغذي فعال للجسم.

٢ ـ مقوي ومرطب.

٣ ـ مدرر للبول.

٤ ـ يخفض ضغط الدم.

٥ ـ مطهر وملين.

٦ ـ منظم لأفرازات المرارة والجهاز العصبي والغدد الصماء.
٧ ـ قاتل للجراثيم.
٨ ـ يوصف في حالات روماتيزم المفاصل والنقرس وآفات الكبد وحصيات جهاز البول وأمراض المثانة.
٩ ـ ينصح تناوله كل الاشخاص بأستثناء ذوي الحساسية المفرطة.
١٠ ـ يفيد المصابين بالسكري الذين يستطيعون تناوله دون اي محظور.
١١ ـ كما ان عصيره يستعمل لتجميل جلد الوجه وأزالة صفرة الأسنان والرسوبات التي تتراكم عليها.

الدراق

يحتوي على مقادير عالية من فيتامين (ث ـ ب٢ ـ ب ب).

اهم فوائده: ـ

١ ـ منشط ومساعد على الهضم.
٢ ـ مدر للبول وملين.
٣ ـ يفيد في حالات عسر الهضم وحصى المثانة والبول الدموي.
٤ ـ مفيد للجلد والشعر.
٥ ـ يساعد وظائف المعدة والكبد والامعاء.
٦ ـ مقوي للأعصاب.

ملاحظة: الاكثار من الدراق يضر المصابين بقروح في المعدة والأمعاء.

الخوخ

الخوخ غني بالسكر والفيتامينات وخاصة فيتامين (ب٢).

اهم فوائده: ـ

١ ـ يعتبر غذاء جيد للأطفال والرياضيين ومرضى فقر الدم والضعف العام.

٢ ـ يساعد في علاج امراض الروماتيزم والكبد والمرارة والامساك والتسمم الغذائي.

ملاحظة : ـ

يمنع عن البدينين والمصابين بالاسهال ومرضى السكري. كما ان كثرة تناوله تسبب الأسهالات وخاصة في الصيف.



الخضروات

البصل: ـ Onion

البصل لا يجهله إلا محروم، لأنه في كل بيت له وجود، وهو نوع من البقل من الفصيلة الزنبقية، وهو بقل ذو رائحة نافذه مهيجه.. وسبب ذلك هو سلفات الأثيل، وهي مادة كبريتية طيارة والحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطعاً لانه يتأكسد وتتكون ماده سامة، فلذا يجب ان يستعمل طازجاً.

وقد ثبت علمياً ان عصيره يقتل الميكروبات السبحية، وكذلك ميكروبات السل تهلك فور تعرض المريض لبخار البصل، ايضاً «إذا أردت أن تبتعد عن الطبيب، فتناول بصلتين يومياً» إنها حكمة صينية قديمة شائعة مازالت شعوب جنوب الصين تعمل بها لغاية وقتنا الحاضر.

فقد استعمل الفراعنة البصل في قبورهم لاعتقادهم أنه يطرد الأرواح الشريرة ويطهر ارواح الموتى، وورد ذكر المخطوطات المصرية القديمة المكتوبة على ورق البردي استعملته معظم شعوب العالم في معالجة العديد من الآفات، وكان ملوك الفراعنة يغتسلون بماء ممزوج بعصير البصل لمعالجة الأمراض الجلدية والفطرية. ولا تزال شعوب جنوب شرق آسيا تستخدمه للتبرك؛ بأن يتم تعليقه على أبواب المعابد والمساكن في المناسبات الدينية والبصل، لا يخلو منه بيت أو مطبخ في العالم، رائحته نفاذة قد تكون كريهة، طعمه حريف حار، مدمع، لكنه أمان يعتبر من الناحية الغذائية غذاء

في كل الظروف و الأحوال، فقد وجد أن وحدة الوزن الجاف منه تحتوي على ٦٪ زيوت طيارة من المركبات الكبريتية، ٥٨٪ مواد بروتينية، ٢٧٪ مواد كربوهيدراتية، ٥٪ دهون، ٨٪ أملاح وعناصر وفيتامينات، و٤٪ مواد أخرى.

أهميته العلاجية: ـ

فقد وجد أن البصل يحتوي على مواد أخرى مطهرة تعمل حيوية، لذا فإنه يعتبر عنصراً حيوياً في مكافحة الالتهابات الهضمية وتنبيه المعدة، ووقف الإسهال الجرثومي، و منشط عصبي ويساعد على خفض الضغط الشرياني، وذلك بتأثيره المزدوج على الأوعية الدموية وعلى الكلسترول وإن البصل يساعد على تنقية الدم، كما يخفف من الاختلاطات التي قد تنجم عنها الأمراض القلبية وأمراض المفاصل، و من جانب آخر وجد أن عصير البصل ذو تأثير كبير جداً على عملية تخثر الدم و إنه يمنع تماماً عملية تكتل الصفائح الدموية. وتفيد الاكتشافات الحديثة أن إضافة عصير البصل إلى العسل الأسود يساعد على معالجة السعال والالتهابات الصدرية.

كيف يحدث البصل تأثيراته هذه؟

المركبات التي يحتويها البصل على المستوى الجزئي مثل: الزيت الذي يحتوي على مركب بروبين الدهايد ثاني كبريتيد، إضافة إلى مركبات كبريتية عديدة من ضمنها ثاني كبريتيد ثنائي البروبايل ويسمى المركب الأول لأنه عندما يقطع البصل يتم تحفيز إنزيم الأليينيزم الذي يتسبب في تطاير هذا المركب الذي يهيج الغدد الدمعية، العامل الدمعي انزيمياً داخل الجسم إلى مركبات ذات قدرة عجيبة في العديد من التفاعلات الكيميائية ذات الأهمية العمل على تكوين مركبات وسطية جديدة تلعب أدواراً فعالة في زيادة مناعة الجسم ضد سموم معظم أنواع البكتريا المرضية.

والمعروف أن هناك إنزيمين يؤثران في عدد من المركبات الموجودة في

البصل، والتي تمتاز باحتوائها على أنزيمات ولقد وجد مؤخراً أن إنزيمات الألينيز الموجودة في البصل تنتج أحماضاً سلفينيكيه «حامضا ـ بروبين سلفينينك»، الغدد الدمعية في العين والغدد المخاطية في الأنف، لذا ـ ولغرض التقليل من تأثير هذه المركبات ـ ينصح بتبريده قبل تقشيره وتقطيعه، لأن ذلك يقلل من تبخر هذه المركبات، كما أن تقشير البصلة أو تقطيعها تحت ماء حار يسبب ذوبانه الشديد في الماء.

ولعل السؤال الذي يتبادر إلى الذهن هو لماذا حبت الطبيعة البصل بهذا الجهاز الكيميائي العجيب؟

والإجابة هي حمايته من الآفات، ومن بعض الحيوانات التي تنفر من رائحته وهذا ما يساعده على البقاء. ومن ثماراً رائعة من هذا الجهاز الكيميائي في البصل عندما يتخذها غذاء بشكل مستمر، حيث يساعد على منع تخثر الرئتين والجهاز التنفسي، التقليل من ترسبات الكلسترول على جدران الأوعية الدموية، طرد البلغم والديدان المعوية والتشنجات وحالات التسمم الدموي وغيرها من الحالات الكثيرة جداً.

الثوم

يعتبر الثوم من اقدم انواع الثمار في تاريخ البشرية.

ان الفوائد الغذائية العظيمة التي يعطيها الثوم هي بسبب احتوائه على نسبة كبيرة من الفسفور المفيد في تغذية خلايا المخ وتنشيط الذاكرة ويحتوي ايضا مادة الكالسيوم المفيدة للعظام وهما مادتان اساسيتان في مقاومة كثير من الأمراض.

في الثوم مادة تسمى (الآيسين) وهي المادة الأساسية في تكوينه والتي تسبب الرائحة المعروفة عنه وهذه المادة تكمن وراء الصفات العلاجية النادرة للثوم حيث تعتبر مضاداً حيوياً طبيعياً فعالاً كالبنسلين والستروتومايسين.

يصبح الثوم مؤذياً وعسير الهضم بالمعدة إذا بدأت العروق الخضراء في الظهور فيه او إذا تحول لونه الى الأصفر.

بتحليل الثوم وجد ان المائة غرام منه تحتوي على:

حوالي ٦٠٪ من وزنه ماء، وحوالي ٢٥٪ زيوت طيارة، و٦غرامات بروتين و٠.١ مليغرام دهون وكثير من الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم حوالي ٣٠ مليغرام والفوسفور حوالي ٢٥ نليغرام ١،٥ مليغرام حديد و١٣مليغرام فيتامين (C) وكثير من الفيتامينات مثل (S) و(B).

وقد ثبت بأن الثوم مطهر شديد التطهير وطرد الديدان الشريطية من الأمعاء.

ان المائة غرام منه تعطي للجسم حوالي ١٤٥ سعراً حرارياً.

ان أكل الثوم ينقي الدم من الدهون ويقتل المكروبات.

ثبت بان الثوم المطبوخ يفقد كثير من خواصه الصحية التي يمتاز بها حيث تتبخر اجزاء كثيرة من مركباته.

ملاحظة: مضغ قليل من ورق النعناع او الكمون او الفول الأخضر او حبات من البن المحمص او الهيل او شرب فنجان من القهوة او بعض اوراق البقدونس او تفاحة طازجة بعد اكل الثوم يقضي على رائحة الثوم في الفم.

الحلبة

عرف العرب الحلبة منذ القدم وقد (جاء في كثير من المصادر) أن الأطباء العرب كانوا ينصحون بطبخ الحلبة بالماء لتليين الحلق والصدر والبطن ولتسكين السعال وعسر النفس والربو كما تفيد للإمعاء والبواسير...... وكذلك إذا طبخت وغسل بها الشعر جعلته مجعدا وجميلا، ونظراً لفوائدها

العديدة فقد روي عن النبيﷺ: (لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهبا)!![1]

وفي الطب الحديث تبين من تحليل الحلبة أنها غنية بالمواد البروتينية والفسفور والمواد النشوية وهي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت، كما تحوي أيضاً مادتي الكولين والتريكونيلين وهما يقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك وهو أحد فيتامينات (ب)، كما تحتوي بذورها على مادة صمغية وزيوت ثابته وزيت طيار يشبه زيت اليانسون.

ويمكن أن تؤكل مطبوخة للتغذية وفتح الشهية ولزيادة الوزن، كما يشرب مغليها حيث أنه ينفع في بعض الإضطرابات المعدية والصدرية..... و تعطى للفتيات في زمن البلوغ لتنشيط الطمث، وكذلك لفقر الدم ولضعاف البنية للشهية وللنحفاء.

وقد وصفها الأقدمون مع العسل ضد الإمساك المزمن ولأمراض الصدر والحلق والسعال والربو والبلغم والبواسير والضعف الجنسي، كما تفيد في إزالة الكلف من الوجه.

وهي مشهية إذا أخذ منقوعها قبل الطعام (٢٠ غرام في لتر ماء) وهذا المنقوع يقوي المعدة ويسهل الهضم ويحسنه.

وتشير الدراسات الحديثة الى أن زيت الحلبة يدر حليب المرضع ويفتح شهيتها للطعام.

(١) مجمع الزوائد ٥/ ٤٤.

الإعجاز العلمي:

الحلبة لها فوائد عديدة، وقد أجريت الهند بحوث عديدة عليها في القرن الحالي، وأثبت أن ٢ جرام من الحلبة المطحونة تعادل وحدة أنسولين، لذلك تستخدمها الهند حالياً في علاج مرض السكر من النوع الأول، أي المعتمدين على الأنسولين من الخارج، وكذلك النوع الثاني، أي غير المعتمدين على الانسولين من الخارج. وتحتوي الحلبة على سلاسل البيتيدات المرتبطة بالزنك، والتي يعزى إليها التأثير على سكر الدم، وهذا علاوة على زيادة ما بها من الأحماض الأمينية والكبريتية، وهي التي تساعد على تحويل السلاسل البيتيدية لمصنعات البنكرياس إلى أنسولين فَعال.

وقد سبق أن ذكرنا أن مرضى السكر من النوع الثاني يعانون نقصاً في الرابطة الكبريتية التي تربط هذين الخيطين لتعطي جُزيء الإنسولين الفعال، لذلك فإن إمداد الكبريت في صورته العضوية في النباتات يزيد من تحول هذه الخيوط، التي غالباً ما تفرز في صورة طبيعية، إلى الأنسولين الفعال، وتشير الأبحاث إلى أن بذور الحلبة تحتوي على مادة مضادة للالتهاب، لذلك تستخدم في حالات آلام المفاصل، كما أن كمادات الحلبة تستخدم في علاج الجروح.

المواد الفعالة:

١ ـ بجانب ما سبق فإنها تحتوي على قلويات هي التريجونلين Trigonellene والكولين Choline، ومواد صماغية، وبروتين، سبق الكلام عنه، وزيوت ثابته.

٢ ـ تحتوي بذور الحلبة على مادة ديوسجنين، وهي مادة لها مفعول شبيه بمفعول هرمون الاستروجين الأنثوى، ولذلك تستخدم في علاج متاعب المرأة في سن اليأس.

٣ ـ ثبت أن المستخلص المائي منها يزيد من إدرار اللبن، كما انه يساعد

في حالات تأخير الدورة الشهرية.

٤ - تحتوي الحلبة على مادة Trimethylamine، وهي تستخدم كمنشط جنسي للنساء[1].

جنسنغ

نبات بري معمر من فصيلة الأراليات، وهو نبات مغزلي الشكل معروف في الصين واليابان منذ آلاف السنين، دائمة الجذر وطعمه عطريان، وهو جذر طويل غليظ قد يبلغ المتر وقطره من ٥ إلى ١٠ سنتيمترات.

المواد الفعالة:

جلوكسيدات سترويدية، ومواد صابونية، وزيت طيار، وفيتامين (د)، ومركبات أسيتيلنية وسترولات.

المستعمل من الجنسنغ الجذر فقط.

الخصائص الطبية للجنسنغ:

- مغلي جذور الجنسنغ مقو عام وخاصة للقلب، ومنشط لجهاز المناعة، ويعدل مستويات السكر والكوليسترول في الدم.

- وتستعمل الصبغة المستخلصة من الجذر لعلاج الإسهال المتصل.

- يصنع من الجذر مسحوق يؤخذ على هيئة برشامات أو أقراص بجرعات من ٥٥٠ مليجرام إلى ٤ جرامات كمقو عام، وبجرعات من ١، ٢ جرام لعلاج الجروح والنزيف.

- من الضروري عدم تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة أثناء العلاج بالجنسنغ.

---

(١) التداوي بالنباتات والطب النبوي.

الكزبرة

تحتوي الكزبرة على زيت طيار وأهم مركباته الليناليول، والبورنيول وبارا سايمن، والكافور، والجيرانيول والليمونين والفابايين، كما تحتوي على زيوت دهنية وكومارينات وفلافونيدات وفثاليدات وبوتاسيوم وكالسيوم ومغنسيوم وحديد وفيتامين (C).

ويستخدم نقيع الكزبرة كعلاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص وهي تهدىء التشنج في الامعاء وتضاد تأثيرات التوتر العصبي.

لقد ثبت أن لزيت الكزبرة تأثير منبه لافراز العصارات الهضمية وهو مضاد لرياح البطن وللمغص أيضاً. كما ثبت أن له تأثير مضاد للبكتريا والفطريات، وقد صرح الدستور اولماني باستعمال الكزبرة ضد فقد الشهية ولمشاكل سوء الهضم.

ويستخدم الصينيون الكزبرة لعلاج فقد الشهية وفي علاج العنقز والحصبة ومشاكل القولون والروماتزم وفي الطب الهندي تستخدم الكزبرة لعلاج نزف الأنف والسعال ومشاكل المثانة والقيء والتطريش والديزنتاريا الأميبية والدوخة.

وقد استطاعت إحدى الشركات البريطانية لصناعة الأدوية إجراء البحوث على الكزبرة وتمكنت من استخلاص دواء من الكزبرة الخضراء له فوائد علاجية في حالات الربو والسعال الديكي.

لا يوجد مخاطر من استعمال الكزبرة وبالأخص إذا استعملت حسب الجرعات المحددة لها حيث لا تزيد الجرعة اليومية على ٣ جرامات على هيئة ثلاث جرعات في اليوم كل جرعة ١ جم.

الخس

غني جداً بالفيتامينات (أ ـ ب ـ ث) وأكتشفت فيه آثار فيتامين (و) المعروف بفيتامين الأخصاب وتوازن الهرمونات الجنسية وتوالدها.

اهم فوائده:

١ ـ يستعمل الخس مرطباً ومسكناً للألم ومنظفاً للدم ومهدئاً للاعصاب.

٢ ـ يستفاد من اوراقه في مكافحة الأمساك المزمن وفي الادرار وخاصة بالنسبة الى المصابين بالنقرس والرمل في البول.

٣ ـ مقوي للبصر والاعصاب.

٤ ـ يستعمل ضد التشنج والسعال الديكي والصرع والأرق العصبي وألام الحيض والامعاء.

٥ ـ كذلك يستعمل في معالجة مرض السكر وبشرة الوجه الجافة وتورم الجفون وتصلب الشرايين.

الكوسا

تحتوي على فيتامينات (أ) و(ث) وهي سهلة الهضم.

ذات قيمة غذائية ضئيلة تشبه قيمة الباذنجان تقريباً كذلك تعتبر غذاء جيد لمن يتبعون أنظمة غذائية للنحافة.

اهم فوائدها:

١ ـ ملينة ومدره للبول.

٢ ـ علاج لالتهابات المجاري البولية.

٣ ـ علاج للمصابين بالبواسير.

٤ ـ تساعد على عسر الهضم.

٥ ـ علاج للامساك والأرق.

ملاحظة: ينصح بتناول الثمار الكبيرة لأن فوائدها الغذائية اكثر من الصغيرة.

الفليفلة

غنية جداً بالفيتامين (ث) نسبة ما فيها أعلى من نسبة مافي البرتقال وهي حلوة.

والحلوة منها تفتح الشهية وتنشط أجهزة الهضم. أما الحادة (الحاره) فالأسراف في تناولها يربك جهاز الهضم ويسبب البواسير ويساعد على احداث القرحة في المعدة، ولذا تمنع عن المصابين بالمعدة اي (القرحة).

الملفوف

يحتوي على بعض مركبات الفيتامين (ب ـ ب١ ـ ب٢ ـ ب٦ ـ ب ب) وهو أغنى انواع البقول بالفيتامين (ث).

يفيد عصير الملفوف في تهدئة الأعصاب المتوترة، والتهاب الامعاء والمغص ـ وفي حالات تعفن الأمعاء والرمال البولية والحصى والتسمم الكحولي وتشمع الكبد والتعب العام والبحة وداء الحفر والقرحة وداء المفاصل والتخلص من الدود.

وتستعمل اوراقه كمادات لمعالجة الأكزيما واكله (الغنغرينا) والبروستات وتضخمها ـ والتهاب البلعوم والبواسير والجروح العادية والمتعفنة والحروق وآلام الحيض والدمامل والخراج والأورام وآلام الرحم والروماتيزم والرضة على انواعها (الكدمة) وآلام الساق ولسعات الحشرات وأمراض الكلى والتهاب المثانة. . ويمنع الملفوف عن المصابين بمغص المعده والأمعاء وشعف الهضم والأرياح والأطفال. ويفيد الملفوف المصابين بمرض السكري شرط أن يتناولوه نيئاً.

اللفت

يحتوي على فيتامينات (أ ـ ب ـ ج) وخاصة في اوراقه.

اهم فوائده: ـ

١ ـ مجدد لنشاط الجسم ومدر للبول.

٢ ـ مرطب وملين.

٣ ـ نافع للصدر، حيث يشرب منقوعه في الماء او الحليب لمعالجه الآم الصدر وضيق النفس وغيرها.

٤ ـ يستعمل لمكافحة الأكزيما وحب الشباب يؤكل كل يوم من اللفت النيء.

ملاحظة: ـ

يمنع عن المصابين بمرض السكر لكثره المواد السكرية فيه.

الكرفس

تحتوي على فيتامينات (أ ـ ب ـ ث).

من اهم فوائده: ـ

١ ـ مقوياً ومدراً للبول.

٢ ـ منحفاً.

٣ ـ يفيد في معالجه الروماتيزم والانقباض النفساني والضعف العصبي.

٤ ـ كما يفيد ضد داء الحفر وامراض الصدر.

٥ ـ ينصح بتناوله للمصابين بالسكري والتهاب المفاصل.

القنبيط

يحتوي على فيتامينات (أ ـ ج) ومجموعه فيتامينات (ب ـ ك).

اهم فوائده

١ ـ مقوي للجسم.
٢ ـ يفيد في معالجه الأستسقاء وتشمع الكبد.
٣ ـ يستعمل لمكافحة السمنة والأمراض العصبية وضعف العضلات.

اليقطين (اللقطين)

غني جداً بفيتامين (أ ـ ب).

اهم فوائده

١ ـ تستعمل بذوره لطرد الدودة الوحيدة في الامعاء.
٢ ـ تستعمل كمادات ضد الحروق والألتهابات والخراجات.
٣ ـ اما لبه فهو هاضم، وملين ومدر للبول.
٤ ـ يفيد في حالات التهابات المجاري البوليه والبواسير.

الهندباء

تحتوي على فيتامينات (ب ـ ث ـ ك).

اهم فوائده

١ ـ ان هذا النبات يعتبر علاج فعال للإمساك ولتنشيط افرازات الكبد والصفراء.
٢ ـ توصف في حالات فقر الدم وفقد الشهية.
٣ ـ تستعمل للامراض الجلدية.
٤ ـ مدر للبول وسهل خفيف وطارد للديدان.

الهندباء البرية أكثر تغذية وفائدة من الهندباء المزروعة، ويفيد شراب

مغلي الهندباء او عصيرها لمكافحة الأمساك وتنقية الدم.

الهليون

يحتوي على فيتامين (أ ـ ث) وهو سهل الهضم.

اهم فوائده

١ ـ مدر للبول.

٢ ـ مفيد لذوي المعدة الضعيفة والراغبين في التخلص من البدانة.

٣ ـ ينصح بتناوله للمصابين بالضعف الجسمي والفكري والمصابين بفقر الدم والروماتيزم. ايضاً للمصابين بأمراض الصدر المزمنة والامراض الجلدية.

٤ ـ كذلك نوصي به لتنظيم حركة القلب ومقاومة التعب.

٥ ـ يستعمل ايضاً للمصابين بالبروستات والتهاب المثانة.

ملاحظه: ـ

عدم الاكثار من تناول الهليون.

الملوخيه

تحتوي على فيتامين (أ ـ ث) وهي غذاء مفيد وسهل الهضم وخفيف على المعدة وخاصة ذات الأوراق الغضة.

وهي تكافح الإمساك لأحتوائها على الألياف السيلوزية ويحفظ الأغشية المعوية من الألتهاب.

الكراث

يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين (ث) وأيضاً على فيتامينات (أ ـ ب ـ ث).

اهم فوائده.

١ ـ ملين للشرايين المتصلبة.

٢ ـ يستعمل لمكافحة الروماتيزم وداء الصرع.

٣ ـ ايضاً كعلاج لالتهابات المفاصل وعلل المسالك البولية والحصى والرمل.

٤ ـ يوصف للذين يعتمدون أنظمة غذائيه ضد السمنة.

٥ ـ كما يفيد للمصابين بالربو والسعال.

الفول الاخضر

عني جداً بالفيتامينات (ب١ ـ ب٢ ـ ب٦) ويحتوي على كمية قليلة من فيتامين (أ ـ ث)

اهم فوائده:

١ ـ يفيد لب الفول الأخضر أذا غلى بالماء وشرب في حالات الاصابة بالرمل والحصى والتهاب كيس الصفراء والكليتين والمثانة.

٢ ـ اما قشور الفول فتستعمل لمكافحة الأمساك المزمن.

٣ ـ كذلك تفيد أزهار الفول المغلية في الماء في زيادة ادرار البول وحل الرمال المتراكمه في الكلى ومجاري البول.

٤ ـ مهضم ومهدىء.

ملاحظة:

يمنع الفول في الحالات التاليه: ـ .

١ ـ التهاب الامعاء المزمن.

٢ ـ الحصوات الصفراوية.

٣ ـ البدانة.

٤ ـ التهاب الكلى.

الفطر

اطلق على (الفطر) اسم اللحم النباتي لغناه بالمواد البروتينيه. وهو منشط ويوصف في حالات فقر الدم والأرهاق ونقص المعادن في الجسم.

وفي حالات اتباع أنظمة غذائية خالية من اللحم. وينصح بتناوله للمصابين بالإمساك والسكري والسل والبدينين.

البازلاء

تحتوي على كميات قليلة من فيتامينات (أ ـ ث).

تعطى البازلاء لكل الأشخاص شرط إن تكون طرية، سهله الهضم أذا كانت غضة وصالحة لكل المعد ما عدا المصابين بمرض السكر والتهاب الامعاء واضطرابات الهضم، ايضاً تمنع اليابسة منها عن المصابين بالسمنة.

الباذنجان

يحتوي على كميه قليلة من فيتامين (أ ـ ث) في قشرة.

اهم فوائده

١ ـ يعتبر الباذنجان مدر للبول.

٢ ـ صالح لذوي المعده القوية والهضم الجيد.

ملاحظة:

يمنع الباذنجان للمصابين بالسمنة والتهاب الكلى والمغص المعوي وعسر الهضم وداء الصرع والروماتيزم. كذلك الاطفال والنساء الحوامل.

الجزر

يحتوي على فيتامينات (أ ـ ب١ ـ ب٢ ـ ث ـ د ـ ب ب) وهي فيه أكثر من أي نوع من الخضروات .

اهم فوائده: ـ

١ ـ مقوي للبصر ويسرع في نمو الاطفال.
٢ ـ يهدىء اضطراب القلب والأعصاب.
٣ ـ يفيد في أكثر انظمة التنحيف.
٤ ـ كعلاج للمصابين بالروماتيزم والأمساك.
٥ ـ يمنع عن المصابين بالسكري لوفرة مادة السكر فيه.
٦ ـ يطرد الدود من الأمعاء وتناوله نيئاً (على الريق) يجعل منه مطهراً للكلى ويعطي الوجه لوناً مشرقاً. ايضاً ينظم عمل الأمعاء ويحفظ الكبد والعيون.

البندورة

تحتوي بكثرة على فيتامين (أ) وكميات اقل من فيتامينات (ب١ ـ ب٢ ـ ب ب ـ ث).

اهم فوائدها: ـ

١ ـ مفيدة للمصابين بمرض السكر والتهاب الكلى والسمنة والقلب وارتفاع الضغط.
٢ ـ ايضاً مفيدة جداً للأطفال.
٣ ـ ينصح المصابون بحرقة في المعدة وكثرة الحموضة والقرحة في المعدة والامعاء بالأبتعاد عنها.

البقدونس

غني بالفيتامين (ث) ـ أغنى من البرتقال ٤ أضعاف ـ ومن الملفوف والرشاد مرتين. ويحتوي أيضاً على الفيتامين (أ) ويعتبر مهدىء عام خاصة للأعصاب.

اهم فوائده: ـ

١ ـ مفيد لألام المعدة.

٢ ـ ضد ألام السرطان ودود الأمعاء وفقر الدم والكساح.

٣ ـ مدر للبول والحمض البولي ومنظم لدورات الحيض.

٤ ـ منشط للأمعاء والمرارة والمثانة.

٥ ـ يستخدم عصيره في حالات التهاب الكبد البسيطه.

٦ ـ له أثر فعال في ايقاف اليرقان عند بدء الأصابة به.

البطاطا

تحتوي البطاطا على فيتامين (ب ـ ث) و كمية ضئيلة من فيتامين (أ) مغذ. وتعتبر البطاطا غذاء كامل ومقوٍ للجسم. سهلة الهضم.

اهم فوائدها: ـ

١ ـ تصلح البطاطا المسلوقة لذوي المعدة الضعيفة والمصابين بعسر الهضم والمغص وقلة افرازات الصفراء وفي انظمة التنحيف.

٢ ـ ننصح بأعطاءها للذين يبذلون جهداً كبيراً كالعمال والرياضيين.

٣ ـ عصير البطاطا يزيل الألم بسرعة ويفتح الشهية.

٤ ـ تزيد الوزن.

الفجل

يحتوي على كميات مخففة من فيتامينات (ب ـ أ ـ ث).

اما اوراقه فأكثر غنى من جذوره بالفيتامينات.

اهم فوائده: ـ

١ ـ مضاد للرشح.

٢ ـ مقوي للعظام.

٣ ـ يدر البول.

٤ ـ يفيد عصيره (على الريق) ضد الاحماض الصفراوية وضد نوبات الكبد والرمل.

٥ ـ تناوله بعد الطعام يعين على الهضم وعلل الصدر. ايضاً وينفع ضد السعال الديكي وتخمرات الأمعاء.

٦ ـ ينصح بتناوله المصابون بأمراض المرارة والروماتيزم والأطفال والحبالى والمصابون ايضاً بفقر الدم.

الشمره

تحتوي على فيتامينات (أ ـ ب ـ ث)

اهم فوائدها: ـ

١ ـ مقوية ومدررة وتفتح الشهية.

٢ ـ تطرد الغازات والدود من المعدة والأمعاء.

٣ ـ مسكنة للتشنجات الناتجة عن الجهد.

٤ ـ تزيد من حليب المرضع.

٥ ـ تنبه الغدد الجنسية.

٦ ـ تعطى في حالات الضعف والروماتيزم والصداع ونزلات البرد الخفيفة.

السلق

يشبه السبانخ من حيث غناه بالمعادن والفيتامينات (أ ـ ث ـ ك)

اهم فوائده: ـ

١ ـ يوصف للمصابين بفقر الدم.
٢ ـ ملين طارد للغازات ومدر للبول.
٣ ـ يستعمل مغلي السلق شراباً (٢٥ غراماً في ليتر ماء). ضد التهاب المجاري البولية والأمساك والبواسير والامراض الجلدية.
٤ ـ تستعمل اوراقه كمادات على البواسير والحروق والخراجات والدمامل والأورام.
٥ ـ يشرب نقيع أوراقه (١٥ جرام في ليتر ماء) ضد خمول الكبد واضطرابات مجاري البول والامساك.

السبانخ

مصدر حديد من مصادر الفيتامينات، ومن أكثر الخضروات الشتوية فائدة وقدرة على التغذية. حيث يحتوي على فيتامينات (أ ـ ب ـ ك).

اهم فوائده: ـ

١ ـ يفيد الأطفال لوفرة الحديد فيه والفيتامينات واليود والأملاح المعدنية.
٢ ـ ايضاً ينفع المصابين بالأمساك والبدانة.
٣ ـ يمنع عن كل من يعاني من أي مرض في الكلى اذا ظهرت البذور على أوراقه.

الرشاد

يشبه الجرجير في تركيبه ومفعوله وطعمه ـ وهو غني بالفيتامينات (أ ـ ب ـ ب ب).

اهم فوائده: ـ

١ ـ مقوي وفاتح للشهية.
٢ ـ ضد فاقه الدم وهو مخفض لضغط الدم.
٣ ـ مهدىء.
٤ ـ يستخدم لمكافحة امراض السرطان.
٥ ـ منشط لحيوية بصيلات الشعر.
٦ ـ ينفع المصابين بتوتر الأوعية الدموية.
٧ ـ يساعد المتعبين والنساء والحوامل.
٨ ـ ينفع ايضاً للمصابين بمرض السكر وأصحاب الحساسية في المجاري التنفسية والمصابين بالأكزيما وأمراض الجلد عامة.

الخيار

غني بالفيتامينات (أ ـ ث) قيمته الغذائية ضعيفة فهو يملأ المعدة ويضعف الشهية.

اهم فوائده.

١ ـ يستفيد منه مرضى السكر.
٢ ـ يدر البول وينقي الدم ويذيب الحمض البولي.
٣ ـ يسكن الصداع الحاد.
٤ ـ يستعمل في حالات التسمم والمغص وتهيج الامعاء ودواء المفاصل.
٥ ـ يستعمل الخيار لعلاج البشرة والحفاظ على نعومة الجلد.
٦ ـ تحضر من بذوره مشروبات تفيد في السعال وحرقه البول وأمراض الصدر والالتهابات.

ملاحظة: ـ يحذر من أكله الأطفال والمسنون لصعوبة هضمه. كذلك المصابون بعسر الهضم والمغص وأمراض الكبد وضعف الجهاز الهضمي.

اغذية أخرى (المكسرات)

يخطىء العديد من الناس ولا يفرقون بين انواع الدهون فيعتقدون ان الدهون والزيوت خطيرة بشكل عام ولكنه في الواقع هناك دهون جيدة وهي التي تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة او الاحادية ويأتي في مقدمة الأغذية «المكسرات» ورغم انها تحتوي على نسبة من الدهون الا انها تحتوي على دهون مفيدة حيث انها تحمي القلب وهذا ما تشير به الأبحاث العلمية حيث اظهرت نتائج احد البحوث ان للمكسرات دورا في الحد من اخطار امراض القلب حيث خفضت معدل الاصابة بأكثر من النصف ويرجع الباحثون في الدراسة ان السبب هو محتوى المكسرات العالي من الأحماض الدهنية (الدهون المفيدة) كما ان اضافة الجوز للغذاء قد يخفض معدل الكولسترول الضار (LDL) وبدوره خفض معدل الكولسترول بشكل عام.

وعموماً فإن للمكسرات العديد من الفوائد حيث انها من الأغذية التي تحتوي على نسبة جيدة من الألياف الغذائية قد تصل الى اكثر من ٣٪ كما في الكاجو والبندق ولذلك فأن لها تأثيرا جيدا على الصحة لان الألياف الغذائية ترتبط بالحد من العديد من المشاكل مثل علاج القولون وخفض الكولسترول والدهون الثلاثية. كما ان الألياف تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة والفيتامينات مثل فيتامين B ولذلك فإنها تلعب دوراً اساسياً في الحد من أمراض تصلب الشرايين وامراض القلب كما تشير الأبحاث الى ان للمكسرات فائدة في الحد من الشعور بالجوع وكما هو معروف فان الاطباء ينصحون

بعدم ترك المعدة فارغة بشكل مستمر لأن ذلك سوف يؤثر على سلامتها من القرحة وتأثير العصارة المعدية عليها لذلك فإنهم ينصحون بتناول كمية مناسبة من المكسرات بحدود قبضة اليد (مقدار ٥٠ جرام) يومياً له تأثير جيد للصحة وهذه الكمية من المكسرات سوف يكون لها تأثير على الحد من الجوع. وهذا التأثير المباشر للمكسرات على الحد من الجوع قد يكون احد الأسباب المؤثرة على إنقاص الوزن ولكن يجب ان تكون المكسرات بكميات مناسبة دون اسراف لأن الاسراف قد يؤدي الى زيادة السعرات الحرارية.

ولقد لوحظ كذلك بعد التحاليل الكيميائية للمكسرات انها تحتوي على نسبة جيدة من البوتاسيوم والذي يعتبر عنصرا (معدنا) مهما جداً لنشاط العضلات وخصوصا عضلة القلب ويحميها ويقويها حيث يحتوي اللوز على اكثر من ٧٥٠ ملجرام بوتاسيوم وكان فصفص دوار الشمس اكثر المكسرات في محتواها من البوتاسيوم حيث زاد عن ٩٠٠ملجرام.

ويوجد بعض العناصر الغذائية الأساسية مثل الحديد والكالسيوم في المكسرات بدرجات جيدة لذلك فإن المكسرات مهمة كذلك لشريحة الأطفال والحوامل لأنها تعطيهم كمية مناسبة من هذين العنصرين اللذين يسببان مشاكل عندما ينخفضان في الدم مثل قصر الدم وهشاشة العظام لذلك فان ادخال كميات مناسبة من المكسرات في غذاء جميع شرائح المجتمع امر مطلوب ومفيد للحد من العديد من المشاكل مثل امراض القلب وكذلك علاج للجهاز الهضمي وامداد الجسم بالعديد من العناصر الأساسية ومضادات الأكسدة التي تحمي الجنين من الجذور الحرة «المواد المؤكسدة» مما يجعل الاعضاء في نشاط دائم.

والدراسات الحديثة عن التغذية تشير إلى أهمية المكسرات، ليس كأغذية وحسب بل كعناصر شفائية فمحتواها من المعادن يفوق كافة ما تحتويه

أية فاكهة مثل الفسفور المفيد لغذاء المخ والعظام، والكبريت والبوتاسيوم، فالبندق مثلا عنصر غذائي هام لتنشيط العمل الوظيفي لمخ العظام في الجسم وعنصر شافي بالنسبة للأطفال المصابين بفقر الدم الحاد.

المكسرات جميعها لا تحتوي على نسب عالية من فيتامين (C)، كما أنها فقيرة بفيتامين (A)، لكنها غنية بفيتامين (B) وبالأخص الأحماض الدهنية المفيدة لتغذية الخلايا.. فائدة نصف كيلو من الجوز تعادل ٢٠ كيلو من لحم البقر أو الخراف وتعادل ٣ كيلو من لحم الدهن وحوالي ٢ كيلو من البيض هذا من حيث الزلال في المكسرات من النوع الكامل القيمة وهي تتساوى مع اللحوم من حيث إمداد الجسم به بل هو أفيد للأسباب التالية:

١ ـ المكسرات لا تكّون أحماض البول (البوليك) في الجسم والتي تسببها اللحوم (حمض البوليك سبب لكثير من الأمراض) مثل أمراض المفاصل المختلفة.

٢ ـ المكسرات تكاد تكون خالية من الجراثيم الضارة الموجودة باللحوم وخاصة بالصيف (إذا حفظت جيدا).

٣ ـ زلال المكسرات خالي من الطفيليات (كالدودة الوحيدة).

٤ ـ المكسرات تؤكل نيئة ولا تفقد شيئا من عناصرها بسبب الطبخ مثلا.

٥ ـ الدهون الموجودة في المكسرات غير مشبعة لذلك فضررها قليل جدا نسبة للحوم.

٦ ـ الحمية على المكسرات والفواكه الطازجة نافعة في علاج كثير من الأمراض كأمراض الكلى والكبد وأمراض الدورة الدموية.

٧ ـ هناك عيب واحد بالمكسرات أنها لا تلائم البدين (أي القابل للسمنة).

وبعد البحث المستمر وجدنا أن الجوز يساعد في تخفيض نسبة الكلسترول الضار في الدم (LDL) خلال شهر من تناوله يوميا بنسب معتدلة بسبب احتوائه على نسبة عالية من الدهون الغير مشبعة.

اللوز

يقع بعض الناس في حيرة من المكسرات هل لها ايجابيات أم سلبيات عند تناولها وهل اللوز يزيد الوزن وهل له فوائد؟.

نبات اللوز عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها الى ١٢متراً لها أفرع ذات لون بني الى محمر يوجد في بعض الأنواع البرية بعض الأشواك البسيطة ولا توجد الأشواك في الأنواع المزروعة. اوراق النبات بسيطة متطاولة وحافتها ملساء. الأزهار تتوزع في جميع اجزاء النبات وتظهر الأزهار قبل الأوراق في بداية فصل الربيع حيث ان نبات اللوز من النباتات التي تسقط اوراقها في فصل الخريف وتستمر مجردة من الأوراق طيلة فصل الشتاء والأزهار لها لون وردي الى مبيض معرقة بعروق بنية. الثمار خضراء الى رمادية مغطاة بشعر كثيف أملس وعند النضج ينشق هذا الغلاف الثمري الرقيق ويسقط ويبقى الجزء الداخلي للثمرة وهو عبارة عن مادة صلبة خشبية الشكل منقرة ومخططة وعند كسر هذا الجزء نجد داخله بذرة واحيانا بذرتين بيضية الشكل بلون بني فاتح وذات طعم لذيذ. يعرف اللوز بأسماء أخرى مثل المنج والمزج اما علمياً فيعرف باسم Prunus amygdalus من الفصيلة الوردية وهذا النوع يعرف باللوز الحلو sweet almond. ويوجد نوع آخر من اللوز يعرف باللوز المر Bitter almond والذي يعرف علمياً باسم Prunus dulcisvar. الموطن الأصلي للوز غرب آسيا ويزرع في معظم بلاد العالم.

الأجزاء المستعملة من نبات اللوز:

الثمار الطرية والناضجة وكذلك جذور النبات والأوراق مع الأزهار.

المحتويات الكيميائية:

محتويات اللوز الحلو: يحتوي هذا النوع على زيوت دهنية بنسبة حوالي ٥٧٪ وأحماض دهنية ومن اهم هذه الأحماض حمض الأوليك (٧٧٪) حمض الليونيك (٢٠٪) ومواد هلامية ما بين ١٤٣٪ ومواد بروتينية بنسبة ٢. ٢٥٪ وكذلك مواد سكرية وأملاح معدنية مثل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم والكبريت والمنجنيز وفيتامينات مثل فيتامين أ،ب.

٢ ـ محتويات اللوز المر: يحتوي اللوز المر على جلوكوز سيانوجينية وأهم مركب فيها هو مركب الامجدالين يصل الى ٨٪ ودهون ومن أهم الأحماض الدهنية حمض الأوليك (٧٧٪) وحمض الليتوليك (٢٠٪) ومواد هلامية ومواد بروتينية بنسبة ٣٥٪ بالاضافة الى بعض المعادن.

استعمالات اللوز:

ماذا قيل عن اللوز في الطب القديم: لقد تحدث الأطباء العرب والقدامى من الأوروبيين عن اللوز وفوائده الغذائية والعلاجية واهم ما قالوه: ان اللوز الحلو ينقي السدد والربو وينقي الرئة واذا اخذ معه مثله سكر ونصفه من الزبيب اليابس قطع السعال المزمن وملازمة اكل اللوز تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتقوي الأعضاء. اذا أكل اللوز بقشره قبل النضج فإنه يسكن ما في الفم من ألم واللثة من أوجاع واذا أكل بالسكر زاد في المني وسهل انهضامه اما اللوز المر فيزيل الأخلاط الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة وامراض الطحال والكبد واليرقان وخاصة اذا أخذ بالعسل واللوز المر يجلو النمش والكلف اذا طبخ جذوره ووضع على الوجه وغسل الرأس بماء طبيخ الجذور يزيل الحزاز من فروة الرأس وكذلك ينفع من الحكة.

أما ما قاله الطب الحديث عن اللوز فهو ملطف للجهاز الهضمي ومضاد للسعال المزمن وضد التقيؤ والدوخة كما يستعمل اللوز الحلو على هيئة عجينة مع الماء كملطف للجلد وللعناية بالبشرة. تستعمل بذور اللوز الحلو لانزال الرمال البولية وذلك بأن يأخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة بين الوجبات. ولعلاج الأكزيما والحروق والأمراض الجلدية تدهن بزيت اللوز ويستعمل ايضاً الزيت كقطرة لألام الأذن. أما البواسير فيستعمل زيت اللوز مخلوطا بالبيض دهاناً. يستعمل ورق اللوز مع الأزهار لطرد الدود وادرار البول حيث يؤخذ منه ١٥جراماً من الأزهار و٣٠ جراماً من الأوراق ثم تغلى لمدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصف ويشرب.

هل هناك اضرار من استعمال اللوز؟

نعم هناك اضرار للوز المر بالذات ويجب ألا يستعمل الا باستشارة المختص حيث ان أكثر من ١٠حبات تسبب التسمم بل ربما الوفاة عند الأطفال و٦٠حبة تسبب الوفاة عند الكبار اما فيما يتعلق باللوز الحلو فلا توجد له اعراض جانبية.

أحب ان أوضح ان المكسرات عموماً لها العديد من الفوائد حيث انها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الجيدة والمفيدة للجسم وعلى سبيل المثال فإن ثمار «اللوز» تعتبر مصدراً جيداً للبروتين حيث يحتوي كل ١٠٠جرام منه على أكثر من ١٩جراماً بروتين، وإذا قارنا ذلك بالدجاج مثلا فإن الدجاج يحتوي على ٢٢٪ بروتين لذلك فاللوز يعتبر احد مصادر البروتين مع انه ينقص لبعض الاحماض الأمينية ولكنه يدخل في عملية بناء الجسم ويساعد على النمو وخصوصاً عند فئات المراهقين والأطفال وكبار السن والذين قد لا يتناولون كميات كافية من البروتين.

كما أن «اللوز»يعتبر مصدراً جيداً لبعض العناصر الاساسية لبناء العظام

مثل الكالسيوم حيث تحتوي ١٠٠جرام على أكثر من ٢٥٠ ملجراماً من الكالسيوم وهذه النسبة جيدة للمحافظة على سلامة العظام عند البالغين وكبار السن من وهن وهشاشة العظام وكذلك ينصح بان يتناول الشخص كميات جيدة من اللوز حيث يمده بالكالسيوم وبالفسفور الاساسيين في المحافظة على العظام ونموها وسلامتها من الهشاشة.

كما أن «اللوز» يحتوي على كمية جيدة من الزيوت والتي تحتوي على نسبة جيدة من الفيتامينات المهمة للجسم مثل فيتامين «أ» و«د» وكذلك فيتامينB وهذه الفيتامينات مهمة جداً في الحد من تأكسد بعض المكونات الاساسية في الخلية حيث تعرف هذه الفيتامينات بمضادات الاكسدة ومما لا شك فيه ان مضادات الاكسدة تتصف بانها ترتبط بالوقاية من السرطان حيث انها تخلص الجسم وتسبب نشاطاً لبعض الخلايا السرطانية لذلك فاستهلاك كميات مناسبة من «اللوز» بمقدار الكف الواحد ٥٠ جراماً تقريباً يومياً يساهم في حماية القلب والشرايين من الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب المختلفة.

كما أن «للوز» فوائد حيث انه يحتوي على نسبة جيدة من الزنك حيث يعتبر هذا العنصر مهم جداً للنمو وزيادة المناعة في الجسم، كما انه يساهم في البلوغ الجنسي في الوقت الطبيعي ويزيد من الطول والنضج ويوجد هذا العنصر في «اللوز» فكل ٢٥حبة تحتوي على ١مللجرام وهذا التركيز جيد للاستفادة من هذا العنصر.

ولقد لوحظ في بعض الأبحاث ان عنصر المغنيسيوم يرتبط بالحد من ارتفاع الضغط في الإنسان لذلك فإن «اللوز» قد يساهم في الحد من الاصابة بارتفاع الضغط حيث انه يساهم ويساعد في توسع الأوعية الدموية حيث انه يحتوي على عنصر المغنسيوم وكذلك لوحظ ان هذا العنصر له ارتباط في الحد من حدوث تشنجات في العضلات الناتج من خلل في عمل الأعصاب

والجهاز العصبي وللوز كذلك فائدة حيث يساهم في الحد من الاصابة بفقر الدم لانه يحتوي على نسبة جيدة من الحديد وهذا العنصر مهم جداً في بناء خلايا الدم الحمراء.

مما سبق يتضح أهمية استهلاك «اللوز» للإنسان وللصحة إلا انه يجب عدم الاكثار منه بشكل كبير لانه يحتوي على نسبة كبيرة من الزيوت والتي تزيد من استهلاك السعرات الحرارية وبالتالي يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن فينصح بتناول ٥٠ جراماً يومياً للاستفادة من اللوز.

الجوز

ولنبات الجوز أسطورة خرافية في الغرب حيث يقال انه عندما كانت الآلهة تسكن الأرض كانت تقتات بالجوز ومن هنا جاء الاسم اللاتيني Juglanus أي جوز جوبيتر.

زرعت شجرة الجوز في أوروبا منذ العصر الروماني لأجل ثمارها وهي تثمر بعد ثلاث سنوات من زراعتها وهي شجرة كبيرة عملاقة وتعمر أكثر من مائة سنة.. قيل ان الموطن الأصلي لشجرة الجوز كان في القارة الآسيوية، وقيل أن ثمر الجوز كان ثمينا جدا في القرون الوسطى ومعتبرا من الأغذية العظيمة وبخاصة في أيام الشتاء.

الجوز عند العرب:

لقد عرف العرب الجوز منذ القدم فيعرف في مصر بـ«الشويكي وعين الجمل» وفي ليبيا يطلقون عليه «لوز خزازين» وفي المغرب «جرجع» وفي تونس «زوز» ويعرف قشر سيقان الجوز في مصر بسواك المغاربة وفي السعودية بالدير أو الديرمة أو الديرمان ويستعمل الديرم في السعودية كأحد المواد التجميلية حيث يستعمل لصبغ الشفاه بلون أحمر بنفسجي جميل.. وسوف نتحدث عن الديرم بعد معرفة الاستعمالات الطبية لثمار وأوراق الجوز.

يقول داود الانطاكي:

«إن أخذ ثمر الجوز قبل نضجه فهو دواء جيد لأوجاع الصدر والقصبة والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والثدي خصوصا إذا شوي وأكل ساخنا، ويمنع التخمة، وقشر الجوز الأخضر إذا اعتصر وغلي حتى يغلظ كان ترياقا للبثور ودواء ممتاز لداء الثعلبة واللثة الدامية والخناق وللأورام طلاء بعسل النحل، وهو يحمر الوجه والشفتين طلاء، وجزء منه مع مثله مع أوراق الحناء إذا طلي به قطع النزلات والصداع العتيق وكل وجع بارد كالفالج والنقرس، ورماد ثمار الجوز ينفع من الدمعة والجرب كحلا وإذا طبخ رطبا بالخل وخبث الحديد أو نقع أسبوعا سود الشعر وقواه وحسنه.. وقشره الصلب إذا أحرق ودلكت به الأسنان بيضها وشد اللحم المسترخي.. وإذا سحق بوزنه من زاج محروق (الشب اليماني) وشرب منه كل يوم مثقال فتت الحصى وحل عسر البول.. وإذا طبخ قشر جذور الجوز بزيت الزيتون حتى يتهرى كان طلاء جيدا للبواسير وأمراض المقعدة[1].

وثمار الجوز يفتح الشهية، ويزيل الحمى والكالو ويمنع العرق الكثير بالجسم.

الاستعمالات الشعبية للجوز:

- يستعمل مغلي قشر الجوز لفتح الشهية إلى الطعام وتقوية الجسم والجنس ولذلك الهدف يؤخذ ٢٥جم من قشور الثمار الخضراء في لتر ماء ويغلى على نار هادئة لمدة نصف ساعة ثم يحلى بقليل من السكر ويشرب منه فنجان قبل كل وجبة ويداوم على ذلك.

- أما ورق الجوز فإن غليه يفيد في حالات الحمى بعمل كمادات كما أنه يفيد في عمل مكمدات في حالات التهاب الجفون والبثور.. وهو

---

(١) تذكرة اولي الالباب.

يستعمل أيضاً كمقو للشعر وذلك بتدليك فروة الرأس والشعر بمنقوع الأوراق وهو في الوقت نفسه يكسبه لمعانا ونعومة لا تقارن ويعمل المغلي بمقدار ٥٠ جراما من الأوراق في لتر ماء ويترك يبرد ثم يستخدم المنقوع.

ـ ويستعمل مغلي أوراق الجوز أيضا كدهان ضد الأمراض الجلدية كالجرب والهرش والقروح وهو أيضا يستخدم لمكافحة عرق الجسم الغزير بصفة عامة وعرق القدمين بصفة خاصة ويكون ذلك بعمل مكمدات على مواضع العرق أو الاستحمام بهذا المغلي أو بعمل حمام موضعي للقدمين.

ـ يفيد مغلي أوراق الجوز السيدات اللاتي يشكين من سيلانات مهبلية وهذه السيلانات تصاحب عادة التهابات بأمراض فطرية أو مكروبية مثل المكونليا والتريكومانس، ويكون ذلك بغلي حوالي ٥٠ جرام من الأوراق في لتر ماء ويترك ليبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كغسيل مهبلي.

ـ يستخدم مسحوق قشر الجوز لازالة الكالو الذي يحدث في القدمين وذلك بدلكه بهذا المسحوق والمداومة على ذلك.

ـ يحتوي الجوز على كميات كبيرة من الدهن وبروتينات تشبه بروتينات اللحم وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم، واللحم الذي يقدم في مطاعم الطب الطبيعي هو خليط من الجوز و بعض الحبوب المهروسة.. كما يحتوي الجوز على كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية حيث يوجد فيه كمية كبيرة من الفسفور تعادل الكميات الموجودة في الكبدة والبيض والسمك والأرز وفيه من فيتامينات ب، ج أكثر بكثير من ما في التفاح، كما يحتوي على كمية جيدة من البوتاسيوم بالاضافة إلى حمض العفص.. ومن أهم محتويات دهن الجوز احماض دهنية مثل حمض الفا اللينولينيك وحمض اللينولينيك والتي تلعب دورا أساسيا في تأمين سلامة وظائف الخلايا وتشكيل البروتسغلاندين في الجسم.

الاستعمالات الطبية :

ـ في أوروبا تعتبر أوراق الجوز دواء منزليا شائعا لحالات الاكزيما والتهاب الجفن عند الأطفال، وتشير الأبحاث الحديثة الى تمتع أوراق الجوز بخواص مضادة للفطريات وعمل مطهر. . وتستعمل الأوراق ايضا لطرد الديدان المعوية وبمثابة مقو للجهاز الهضمي.

ـ يستعمل نقيع الأوراق لمشاكل الجلد والتهابات العين وكمقو للجهاز الهضمي في حالات ضعف الشهية.

ـ يستعمل نقيع الأوراق أيضاً لمعالجة الأكزيما أو الجروح والسجحات.

ـ يستعمل نقيع الأوراق كغسول للعين وخاصة لحالات التهاب الملتحمة والتهاب الجفن.

ـ يستعمل نقيع قشور الجوز لمعالجة الاسهال المزمن أو كمقو في حالات فقر الدم. . كما يستعمل كغسول للرأس في حالة تساقط الشعر.

ـ زيت الجوز يكسب اليدين والوجه نعومة ويزيل العلامات السوداء والزرقاء التي تخلفها الكدمات.

الفستق

الفستق يعتبر من الثمار التي تحتوي كمية كبيرة من السعرات الحرارية مثلها مثل أي نوع من المكسرات حيث يعطي ١٠٠ جرام منها سعرات حرارية بين ٥٢٠ ـ ٦٣٠ سعراً حراريا والسبب في ذلك راجع إلى ارتفاع نسبة الدهون فيها الفستق يعطي تقريباً ٥٨٠ سعراً حرارياً لكل ١٠ جرام فستق مقشر. ولكن يميز ثمرة الفستق انها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أحادية عدم التشبع وهي بهذه الصفة تتفوق على بقية المكسرات

الأخرى حيث يزيد عن ٧٠٪ من الدهون (الزيوت) الكلية في الثمرة. وبمعنى إخر فإن قيمتها الصحية عالية حيث يعمل هذا النوع من الأحماض في الحد من ارتفاع الكولسترول بل يؤدي إلى خفض الكولسترول المرتفع وخصوصاً الكولسترول السيء (Lipo protein-Cholesterol -LDL) وهو الذي يكون له دور في عملية تصلب الشرايين وقد أوصت جمعية القلب بزيادة استهلاك هذا النوع من الدهون (الأحادية). كما ان لهذا النوع من الدهون ارتباطاً بخفض الدهون في الدم والذي بدوره سوف يؤدي إلى رفع الناحية الصحية للشخص كما ان الفستق يتفق ويتساوى في نسبة العديد من العناصر المعدنية مع المكسرات الأخرى إلا أنه يمتاز بارتفاع نسبة الحديد فيه وكذلك الكالسيوم مقارنة بالمكسرات الأخرى وتعتبر المكسرات من المصادر الجيدة لأحد الأحماض الدهنية الأساسية في جسم الإنسان وهو حمض (اللينوليك اسيد) وهو حمض يحتاجه الجسم ولكنه لا يصنعه أي بمعنى آخر لابد ان يحصل عليه الجسم من الخارج (الطعام) لذلك يعتبر أساسياً ومهماً وحساساً ولقد أثبتت الدراسات الكلية احتواء الفستق على نسبة عالية من الحمض مقارنة بالمكسرات الأخرى. مما سبق يتضح تفوق الفستق ببعض العناصر المهمة لجسم الإنسان.

الا انه يجب البدء باستهلاك وتناول كميات مناسبة من الفستق ومن المكسرات تحتوي على نسبة عالية من الدهون إلاّ ان الاعتدال مهم جداً في ذلك لأننا وكما ذكرت في البداية ان المكسرات تحتوي على نسبة عالية من الدهون أي بمعنى آخر أنها تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والتي ترتبط ارتباط وثيق بزيادة الوزن لذلك فإن استهلاك ما يقارب من ٥٠ - ٦٠ جراماً من المكسرات يومياً من الأمور المطلوبة وان لا يكون استهلاك المكسرات لمجرد قطع الوقت أو التسلية. لأن مراقبة الغذاء أمر مهم لصحتك فالاعتدال أمر مطلوب.

البندق

البندق شجرة جميلة المنظر وتستعمل ثمارها لاستخراج زيت يستعمل في المراهم وأدوية الجلد، وينفع في تقوية الشعر ويمنع تساقطه ويحتوي على الفوسفور والكالسيوم وفيتامين ب ومقدار من النحاس والحديد وكذلك البروتين ولذلك فهو يزيد الوزن.

الفول السوداني

اثبتت الدراسات الزراعية ان الفول السوداني مفيد للقلب، الأمر الذي يناقض المفاهيم المعروفة عن هذا النوع من المكسرات الغنية بالدهون التي كان يعتقد أنها خطرا على صحة جهاز القلب الوعائي لأنها تزيد خطر البدانة وترفع مستوى الكولسترول في الدم.

كذلك اتضح ان الفول السوداني يقلل مستويات الكولسترول الكلي في الدم نظرا على مادة «ريزفيراترول» التي أثبتت فعاليتها في المحافظة على سلامة القلب من الأمراض. مما يجعله أحد أنواع الاطعمة المفيدة التي تسهم في خفض معدلات الإصابة بالأمراض القلبية.

ومع ذلك يرى الخبراء ان انخفاض معدلات أمراض القلب في الأشخاص الذين يتناولون الفول السوداني يرجع بصورة رئيسية إلى فيتامين (E) المتوافر فيه وليس إلى مادة «ريزفيراترول». وذلك بسبب صعوبة الكشف عن هذه المادة في دم هؤلاء الأشخاص.

الفول السوداني يحتوي على مادة تعالج السل.

قد تساعد مادة كيماوية موجودة في الفول السوداني في معالجة مرض السل، كما جاء في بحث علمي.

ويعتبر السل سببا في وفاة مليوني شخص في العالم سنوياً.

ويرى العلماء أن النقص في هذا المركب الكيماوي يجعل من الأفراد معرضين أكثر للإصابة بالأمراض. وبالتالي فإنه على الصعيد النظري قد يساعد تعزيز مستوى أول أوكسيد النيتروجين على حل المشكلة، وإحدى الطرق التي من شأنها رفع مستوى هذا المركب هي بتعاطي كبسولات الأرجينين التي يستخدمها الجسم لإنتاج أول أوكسيد النتروجين، ويوجد (الأرجينين) بتركيز عال في الفول السوداني.

الحساسيات من الفول السوداني:

أثبتت احدى الدراسات ان الحساسيات من الفول السوداني قد تكون اصبحت اكثر شيوعا بين الأطفال وتضاعفت خلال الاعوام الماضية في الولايات المتحدة، وقال باحثون كنديون كذلك انهم يشهدون حالات اكثر من المتوقع من حساسية الفول السوداني. واشار تقريران نشرا عن الحساسية والمناعة ان الحساسيات من المكسرات والتي قد تكون قاتلة ستظل شائعة. والعديد من المنتجات الغذائية يدخل في صناعتها الفول السوداني.

الحمص

الحمص انواع كثيرة فمنه الأبيض والأحمر والأسود والكرسني ومنه البستاني والبري، وقد اطنب الأطباء العرب القدامى في الحديث عن فوائده حيث قال عنه ابن سينا انه ينفع في سائر الاورام ودقيقه للقروح الخبيثة والحكة ومن وجع الرأس والأورام تحت الأذنين وطبخه نافع لليرقان والاستقساء ويفتح سدد الكبد والطحال ويجب ان لا يؤكل في أول الطعام ولا في آخره بل يؤكل في وسطه وطبخ النوع الأسود منه يفتت حصوة المثانة والكلى، وجميع أصنافه تخرج الجنين. والحمص في الطب الحديث يستخدم مدرا للبول مفتتاً للحصى ومسمنا ومنشطا للاعصاب والمخ وينصح بعمل شوربة بالحمص للأطفال من سن ٤ ـ ٥ سنوات.

والحمص حار رطب يدر البول، ويجلو النمش ويحسن اللون أكلاً وطلاءً، وينفع من الأورام الحارة الصلبة ومن وجع الظهر ويصفي اللون والصوت أي البحة، وإذا طبخ الحمص في الماء مع الكمون والدار صيني والشبث سخن البدن البارد ويقطع الأخلاط الغليظة ويفتت الحصى في الكلى والحصى في المثانة، أنشأ الله.

ايضاً يحتل الحمص مكانة مرموقة على موائدنا، كما يحتلها على موائد جميع بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط كطبق شعبي شائع. فهو يؤكل مطبوخا ومسلوقا ومسحوقا. ورغم صعوبة هضمه إلا أنه يمد الجسم بمواد ذات قيمة غذائية عالية.

وقد أثبت الباحثون، أن الحمص يحتوي على بروتين عالى الجودة بالمقارنة مع اللحوم، إضافة إلى مواد أخرى مضادة للأكسدة تساعد في منع الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

وقال العلماء الذين اعتمدوا في بحوثهم على استخدام نباتات حمص مهجنة وليست معدلة وراثيا: أنها تحتوي على كميات جيدة من المواد التي يمكن أن تستخدمها شركات التجميل لتصنيع كريمات تمنع ظهور التجاعيد. كما يمكن استخدامه كبديل لحليب الأطفال، لأنه أقل إنتاجاً للمواد المسببة للحساسية مقارنة بفول الصويا الذي يستخدم بشكل شائع لهذا الغرض.

وقال الدكتور رام رايفين، كبير الباحثين: إن احتواء الغذاء اليومي على ٥٠ ـ ٦٠ جراماً من الأطعمة المحتوية على الحمص، كالمسبحة والفتّة والحمص بالزيت والفلافل والبليلة، وهي مأكولات رخيصة الثمن ولكنها ذات قيمة غذائية جيدة، يساعد في الحصول على آثاره الإيجابية.

وحسب خبراء التغذية، فإن الحمص الجاف يحتوي على ١٤،٤ في المائة

من وزنه ماء و٥،٩ في المائة مواد دهنية، و٢٤ في المائة مواد بروتينية، فضلا عن ٢،٤ في المائة مواد رمادية و٤٨،٥ في المائة مواد سيلولوزية.

أما محتواه من الأملاح المعدنية فيتمثل في ٢١٩ ميللجراما من الفوسفور، و٥٠ ميللجراما من الكلور، إضافة إلى ٩٣٠ ميللجراما من البوتاسيوم و٦٠ ميللجراما من الكالسيوم، و٥،٥ ميللجراما من الحديد، لكل مائة جرام منه، ويزود الكوب الواحد منه بحوالي ٨٠ سعراً حرارياً.

ويصنع من الحمص أيضاً أنواع التسالي والمكسرات الشائعة التي تعرف بالقضامة على ١٨ بالمائة من وزنها مواد بروتينية و٥ في المائة مواد دهنية ويزود النصف كوب منها بحوالي ٨٠ سعراً حرارياً.

الماء

قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾(١)

سبحان الله: يعصي المخلوق ربه ويأتي الله سبحانه وتعالى الرحيم وينذر ويمهل ويبين معجزاته... ملهماً عباده بالبحوث والمتابعه... فحمداً لله وشكراً على عدد ما أحصى.

ومن هذه المعجزات العظيمة هو (الماء) الذي يشكل نسبة ٧٥٪ من الجسم. حيث يدخل في تركيب جميع أجزاء الجسم، ولأن الجسم يحمل متوسط ما مقداره ٤٠ كيلو غرام من الماء. وكل هذه الكمية تحتاج إلى تجديد دائم، ليبقى الجسم بكامل حيويته ونشاطه.

وأبرز النقاط التي يتوجب الألتفات إليها في أهمية الماء للكائن الحي، هي:

---

(١) [الانبياء: ٣٠].

١ ـ يخلص الجسم من النفايات والسموم التي تتكون فيه بسبب قيامه بالفعاليات اليومية. فالماء على سبيل المثال يقوم بمهمة تخفيف (البول) وهي عملية مهمة جداً بسبب الأخطار التي قد تنجم عن تكون الحصى في الكلى إذا لم يتم تخفيف (البول) بأستمرار.

٢ ـ كذلك للماء دور فعال في عملية الهضم. ويعتبر عنصر أساسي في نقل مكونات الغذاء من فيتامينات وعناصر غذائية إلى مختلف أجزاء الجسم.

اهم فوائد الماء العلاجية: ـ

١ ـ يعتبر مدرر البول: سواء عن طريق شرب الماء نفسه أو عن طريق الحمامات الموضعية الساخنة وغيرها.

٢ ـ يعتبر مكسب للطاقة: وذلك من خلال تناول المياه المعدنية وعمل حمامات الاعشاب الباردة والدافئة.

٣ ـ يقضي على الاحساس بالألم حيث للثلج تأثير مخدر لالتهاب الأعصاب بالجلد.

٤ ـ مهدىء ومزيل للتقلصات: سواء عن طريق حمامات المياه الدافئة أو الكمادات الدافئة والباردة او بأستخدام الحقنة الشرجية وغيرها.

٥ ـ منشط قوي للدورة الدموية: وذلك من خلال تعرض الجسم للماء الساخن والبارد بالتبادل بمختلف الوسائل.

٦ ـ كما يعمل على: تشحيم وترطيب المفاصل بالجسم.

٧ ـ كما يقوم بدور الوسيط في كثير من العمليات الكيمياوية داخل الجسم.

٨ ـ يمنح الجسم الرطوبة اللازمة.

٩ ـ كذلك يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم.

نسب الماء في بعض النباتات

النباتات	نسبة الماء
الزبيب	١٤،٦
الفول السوداني	٩،٢
الشوفان	٧،٣
الارز	١٢،٣
الكرفس	٩٤،٥
الطماطم	٩٤،٣
السبانخ	٩٢،٣
الكرنب	٩١،٢
الفراوله	٩٠،٤
اللفت	٩٨،٦
الخوخ	٩٨،٤
الفول الاخضر	٩٨،٢
الجزر	٨٨،٢
الخس	٩٤،٧
البرتقال	٨٦،٩
التفاح	٨٤،٤
البرقوق	٨٧،٤
البطاطس	٨٧،٣
الموز	٧٥،٣

العسل

عن الإمام موسى بن جعفر عليه السلام، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن علي عليه السلام:

العسل شفاء، يطرد الريح والحمى[1].

---

(١) جامع الأحاديث: ١٨، عنه البحار: ٦٦/ ٢٩٤ ح ٧١٩ ومستدرك الوسائل: ١٦/ ٣٦٦ ح ٥.

بإسناده إلى موسى بن جعفر عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام، عن علي عليه السلام قال:

ما استشفى المريض بمثل شراب العسل[1].

المحاسن: عن بعض اصحابنا، رواه عن أبي الحسن عليه السلام،

قال: العسل شفاء من كل داءٍ، إذا أخذته من شهده[2] [3].

عن نوح بن شعيب، عمن ذكره، عن إبي الحسن عليه السلام قال: من تغير عليه ماء الظهر[4] ينفع له اللبن والحليب والعسل[5].

الدروس للشهيد قدس سره: عن أبي الحسن عليه السلام لماء الظهر: اللبن والحليب والعسل[6].

الفقه المنسوب للإمام الرضا: عليكم بالعسل وحبة السوداء[7].

وفيه: قال عليه السلام: من لعق لعقة عسل على الريق يقطع البلغم، ويحسم الصفرة، ويمنع المرأة السوداء، ويصفي الذهن، ويجود الحفظ، إذا كان مع اللبان الذكر[8].

---

(١) الجعفريات: ٢٤٣، عنه مستدرك الوسائل: ١٦/ ٣٤١ ح١. المحاسن: ٤٩٩ ح٦١٣، عنه البحار: ٦٦/ ٢٩٢ ح٧.

(٢) قالة العلامة المجلسي: أي اخذته جديداً من شمعه، أو من خالصه.

(٣) المحاسن: ٤٩٩ ح ٦١٣، عنه البحار: ٦٦/ ٢٩٢ ح ٧.

(٤) قال العلامة المجلسي: تغير ماء الظهر كناية عن عدم حصول (انعقاد) الولد منه.

(٥) المحاسن ٤٩٢ ح ٥٨٣، عنه البحار: ٦٦/ ١٠٢ ح٢٤.

(٦) الدروس، عنه البحار: ٦٢/ ٢٨٢.

(٧) فقه الرضا: ٣٤٦، عنه البحار: ٦٦/ ٢٩٣ ح ١٦.

(٨) فقه الرضا: ٣٤٦، عنه البحار: ٦٦/ ٢٩٣ ح ١٦.

وفيه: قال: قال العالمعليه السلام:

في العسل شفاء من كل داء[١].

وفيه: وقالعليه السلام: العسل شفاءٌ في ظاهر الكتاب كما قال الله عز وجل[٢].

عن الكافي بإسناده إلى الإمام الكاظمعليه السلام قال: ما تداوى الناس بشيء خير من مصة دم، أو مزعة عسل.

قال ـ حمزة بن الطيار ـ: قلت: ما المزعة عسل؟

قال: لعقة عسل[٣].

وفي باب الشونيز عن الجعفريات بإسناده إلى الإمام الكاظمعليه السلام، بإسناده إلى رسول الله صلى الله عليه وآله، أنه قال لرجل اشتكى بطنه: خذ شربة من عسل، والق فيها ثلاث حبات شونيز ـ أو خمس، أو سبع ـ ثم اشربه تبرأ بإذن الله تبارك وتعالى[٤].

عن طب الأئمة في علاج مرض السل، وفيه: «عسل منزوع الرغوة[٥]»[٦].

---

(١) فقه الرضا: ٤٤٦، عنه البحار: ٦٦/ ٢٩٣ ح١٦.

(٢) فقه الرضا: ٣٤٦، عنه البحار ٦٦/ ٢٩٣ ح ١٦.

(٣) الكافي: ٨/ ١٩٤ ح ٢٣١، عنه البحار: ٦٢/ ١٦٣ ح ٨.

(٤) الجعفريات: ٢٤٤، عنه مستدرك الوسائل: ١٦/ ٣٦٨ ح١٤.

(٥) أكد ابن سينا وغيره على أهمية اضافة العسل لأدوية السل والأمراض الصدرية فقال في القانون: ٢/ ٢١٢: واستعمل في جميع تلك الأدوية ماء العسل، فإنه ينفذها ويجلو أو يلين.

وقال في ص ٢٥٨: والعسل مركب لأدوية السل ولا مضرة فيه.

(٦) طب الأئمة: ٨٥، عنه البحاو: ٦٢/ ١٧٩ ح ١. وراجع علاج مرض السل.

العسل في طب اهل البيت عليهم السلام

١ ـ عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «كان رسول يعجبه العسل، وقال صلى الله عليه وآله: عليكم بالشفاء من العسل والقرآن».

٢ ـ عن أبي عبد الله عليه السلام: «ما استشفى الناس بمثل لعق العسل».

٣ ـ قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «من شرب العسل في كل شهر مرة، يريد ما جاء به القرآن، عوفي من سبع وسبعين داء».

٤ ـ وعنه صلى الله عليه وآله قال: «من أراد الحفظ، فيأكل العسل».

٥ ـ قال صلى الله عليه وآله: «نعم الشراب العسل، يرعى القلب، ويذهب برد الصدر».

٦ ـ قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «خمس يذهبن بالنسيان، ويزدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم: السواك، والصيام، وقراءة القرآن، والعسل، واللبان».

٧ ـ عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: «العسل شفاء من كل داء، ولا داء فيه، يقلُّ البلغم، ويجلو القلب».

٨ ـ عن بعض أصحابنا، قال: دفعت إليَّ امرأة غزلاً، وقالت لي: ادفعه بمكة ليخاط به كسوة الكعبة، فكرهت أن أدفعه إلى الحَجَبة وأنا أعرفهم، فلما صرت إلى المدينة دخلت على أبي جعفر عليه السلام، فقلت له: جعلت فداك! إنَّ أمرأة دفعت إليَّ غزلاً، وحكيت له ما قالت؟ فقال: «اشتر به عسلاً وزعفراناً، وخذ من طين قبر الحسين عليه السلام واعجنه بماء السماء، واجعل فيه شيئاً من عسل، وفرّقه على الشيعة ليداووا به مرضاهم».

٩ ـ «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل العسل، ويقول: آيات من القرآن ومضغ اللبان يذيب البلغم».

فوائد العسل العجيبة

لعل السرّ في احتوائة على هذه المواد المختلفة. التي لم تجمع في إي مادة غذائية أخرى على الإطلاق ـ هو جني النحل رحيق كل الأزهار

والثمرات استجابة لنداء خالقها يوم أوحى لها: ﴿ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ﴾[1].

ميزات العسل

١ ـ مقاومته دون تسرب الفساد إليه إلى سنين عديدة، بل أحقاب متطاولة، لا يمكن ابتعاده عن فعل الرطوبة به.

٢ ـ مضادته للعفونة. وقد أكد أكثر الباحثين أن الجراثيم الممرضة للإنسان لا يمكن لها أن تعيش في العسل، وأن العسل فعلاً مبيدٌ لها.

وسبب ذلك احتوائه على حمض النحل، وهو من المواد المضادة للعفونة. ولارتفاع تركيز السكاكير التي تصل إلى ٨٠٪ من تركيب العسل، رغم أن الاوساط ذات السكري الخفيف تزيد نشاط الجراثيم. وهكذا التمر الذي يحوي نسبة عالية من السكاكر لا تنمو فيه الجراثيم.

٣ ـ وقايته لنخر الأسنان، على عكس سائر السكاكر الثناعية التي هي قابلة للتخمر بوجود العصّيات اللبنية.

أما العسل ففيه قدرة واضحة في الحث على نمو العظام وبزوغ الأسنان في التكلس العظمي والسني. وبالتالي يزيد نمو الطفل ويبعده عن خطر الكساح.

٤ ـ يزيد خضاب الدم وعدد الكريات الحمر.

وتشير الإحصائيات إلى ندرة إصابة النحّالين بداء السرطان بالنسبة إلى أصحاب المهن الأخرى.

٥ ـ يسرع التئام الجروح وينظفها، لأنه يزيد محتوى الجروح من مادة الفلوتاثيون التي تسرع عملية التعمير والالتئام النسيجي.

---

(١) النحل: ٦٩ .

٦ ـ إنه علاج جيد لتقرحات الجلد المزمنة. وخاصة إذا مزج المزيج المؤلف من ٤/٥ عسل + ١/٥ فازلين.

٧ ـ علاج جيد للتقيحات الجلدية.

٨ ـ يؤدي لشفاء سريع للجروح الواهنة.

٩ ـ ضماد معقم لعمليات تحتمل التلوث بالجراثيم.

قال الدكتور بولمان ـ الجراح النسائي ـ : وعندي كل المعطيات الإيجابية كي أفكر هذه المادة البسيطة التي تجيب على كل الأسئلة حول مشاكل الجروح والقروح المتقيحة فهي مادة غير مخرشة وغير سامة، وعقيمة بذاتها، مضادة للجراثيم، مغذية للجلد، رخيصة، سهلة الاستعمال، وفوق كل ذلك مادة فالة[1].

فسبحانه عزّ من قائل: ﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِۚ﴾[2].

١٠ ـ يساعد على الهضم بفعالية الأنزيمات الهاضمة التي يحويها، ويخفض الحموضة المعدية الزائدة، وفعال في معالجة استطلاق البطن (الإسهال)، ويمنع حدوث الإمساك أيضاً، كما يفيد في معظم أمراض الكبد والصفراء، وفي السل، والسعال، والتهاب القصبات، ومعالجة الربو وذات الرئة، والتهاب حواف الأجفان، والقرنية، وحروق العين، والنزلات الشعبية في الأنف، والتهاب اللوزتين والبلعوم.

فوائد العسل العلاجية:

١ ـ مقوي لعضلة القلب: ـ وذلك لان الجلوكوز الموجود في العسل يعمل على توسيع الشرايين التاجية التي تقوم بتغذية العضله القلبيه. من ثم يكون كله دفعاً وعوناً على أداء وظيفتها.

---

(١) مع الطب في القرآن: ص١٩١ .

(٢) النحل: ٦٩ .

٢ ـ العسل يعالج هبوط ضغط الدم: ـ للعسل مفعول مضاد لمفعول ملح الطعام ولما كان ملح الطعام سبباً في ارتفاع ضغط الدم، كان عسل النحل عاملاً مستبطئاً لضغط الدم المرتفع عن الحدود الطبيعيه.

٣ ـ لعسل لعلاج قرحه المعده وقرحه الاثني عشر: ـ ان الدراسات الحديثه اثبتت ان عسل النحل يقلل من إفراز حامض (الأيدروكلوريك) ويظل في إقلاله شيئاً فشيئاً حتى يعود إلى المعدل الطبيعي، وهذا هو الأمر المنشود والغاية المبتغاة لعلاج قرحتي المعدة والأثني عشر.

٤ ـ العسل وأمراض الكبد: ـ ان الفركتوز او سكر الفواكه والجلوكوز الموجودين بعسل النحل يساعد على تقوية الكبد لا سيما في حالات الإلتهاب الكبدي الوبائي والإلتهاب الكبدي المزمن.

ومن فوائده العلاجيه ايضاً: ـ

١ ـ لعلاج التهاب الفم والاسنان.
٢ ـ تسوس الاسنان.
٣ ـ سرطان الفم.
٤ ـ صحه الجلد.
٥ ـ علاج حصوات الكلى.
٦ ـ التهاب المثانه.
٧ ـ الأرق.
٨ ـ الصداع والصداع النصفي.
٩ ـ تقلص العضلات.
١٠ ـ التوتر العصبي.
١١ ـ جفاف البلعوم والحنجره.
١٢ ـ علاج فعال جداً للضعف الجنسي.

اللبن

وردت كلمة اللبن في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ (٦٦)﴾[1]

وقال تعالى في وصفه الجنة: ﴿مَّثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى﴾[2].

وذكر رسول الله ﷺ فضل اللبن (الحليب) على غيره من الطعام فقال: «من أطعمه الله طَعاما فليقل: اللهم بارك لنا فيه، وأطعمنا خيراً منه، ومن سقاه الله لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه، وزدنا منه، فإنه ليس شيء يجزىء من الطعام والشراب غير اللبن».

اللبن هو إفراز الغدد الخاصة لإناث الحيوانات الثدييه، واللبن سائل أبيض شفاف مائل إلى الصفرة، ذو رائحة خفيفة، حار المذاق.

خواص اللبن الطبيعية والكيميائية: من خواص اللبن الطبيعية سرعة امتصاصه للغازات والروائح والجراثيم القريبة منه؛ وذلك لاحتوائه على المواد الدهنية، والسكرية والزلالية، كما أنه قابل للاختمار بسرعة إذا تُرك مدة، ويتسبب ذلك إلى تكاثر بعض أنواع البكتيريا عليه فَتُصيّرهُ حامضياً، حتى إذا ما ارتفعت فيه درجة الحموضة تجمد، وقد يتجبن أيضاً من تلقاء نفسه بدون وجود أثر للحموضة فيه، وينسب ذلك إلى الحالات الصحية للحيوان.

وإذا تُرك اللبن بدون حركة على درجة الحرارة العادية فإن أجساماً

---

(١) [النحل: ٦٦].

(٢) [محمد: ١٥].

صغيرة من الدهن تطفو وتكون طبقة «القشدة»، وإذا سخن اللبن لدرجة ٥٠ سنتجراد أي ١,٢ يتكون فوق سطحه قشرة رقيقة من الزلال المتجمد وبعض عناصر اللبن قبل درجة الغليان وبياض لون اللبن يرجع إلى العدد العظيم من الكرات الدهنية المعلقة به، ومن وجود المواد الكبريتية والمعدنية.

تركيب اللبن الكيميائي: يتركب اللبن من: الماء، والدهن، ومركبات البروتين، وسكر اللبن، والمواد المعدنية (الرماد)، والفيتامينات، ومواد أخرىٰ بكمية قليلة كالغازات، والإنزيمات، والمواد الملونة، وبعض الأحماض وتختلف نسبة هذه المركبات بعضاً على بعض تبعاً لتأثير عوامل مختلفة، منها تغيير أوقات الحلب، واختلاف نوع الحيوان، وسنه، واختلاف المرعى، والسلالات، على أن الدهن هو أكثر المركبات تغيراً.

مركبات اللبن وخواصها:

١ ـ الماء: ونسبته في اللبن من٨٠ ـ ٩٠٪، وهو يحمل المركبات الأخرى، إما على حالة تعليق أو ذوبان، ويمكن فصله عن المركبات الأخرى بالتجفيف، كما في مستحضرات الألبان لغذاء الأطفال.

٢ ـ الدهن: ويسمّى أيضاً الدسم، وهو موجود على حالة تعليق على شكل كرات دقيقة شفافة مختلفة الأحجام سابحة في اللبن على حالة مستحلب، وتختلف نسبته على حسب نوع الحيوان وسلالته؛ ففي البقر يكون بين٣ ـ ٥٪، وفي لبن الجاموس من ٦ ـ ٩٪ وبالدهن أحماض طيارة قابلة للذوبان في الماء مثل حمض البيوتريك. . . إلخ ويُنسب إلى وجودها طعم ورائحة اللبن والزبد وغيرها، وبه أيضاً أحماض غير طيارة وغير قابلة للذوبان في الماء مثل حامض الإستياريك.

ويتحلّل دهن اللبن من تأثير بعض الكائنات الحية الدقيقة، فتنفرد بعض الأحماض كحامض البيوتريك مثلاً وهو المسبب للرائحة في الجبن والزبد.

والدهن أقل كثافة من المواد التي باللبن؛ واذا كان معرضاً للطفو على سطحه، فإذا تُركت كمية من اللبن مدة ٢٤ ساعة مثلاً أمكن فصل الطبقة الطافية المسماة بالقشدة، وباختراع الفرّازات أمكن التغلب على فصل معظم الدهن الذي في اللبن، ويسمَّى في هذه الحالة بـ «الكريمة».

٣ ـ المواد البروتينية: ونسبة هذه المادة في اللبن تتراوح بين ٢،٥ ـ ٤،٢٪، وأهمها الكيزين؛ إذ يبلغ نحو ٨٠٪ من مجموعها، ويليه زلال اللبن المسمى بالألبيومين.

(أ) الكيزين: يوجد في اللبن متحداً بعنصر الكالسيوم على حالة جزئيات جيلاتينية دقيقة سابحة فيه على حالة تعليق، وليست على حالة ذوبان، وهو لا يتأثر بالحرارة، ولكن يتأثر بالمنفحة والأحماض؛ ولذا كان أهم المركبات في صناعة الجبن.

(ب) الألبيومين: وهو نوع من البروتين على حالة ذوبان في اللبن يتجمد بالحرارة، ولكنه لا يتجبَّن بتأثر المنفحة أو الحمض؛ فإذا أزيل الدهن والكيزين، فإنه يتبقى سائل أصفر مائي يحتوي على المواد الغذائية ويُسمَّى «مصل اللبن» أو «سيرم اللبن» أو «الشرش».

٤ ـ سكر اللبن «لكتوز»: وتختلف نسبته في اللبن ما بين ٤ ـ ٦٪ من مجموع اللبن، ويوجد على حالة محلول يشبه في التركيب السكر العادي، ولكنه أقل حلاوة وذوباناً، ويتحلل بسهولة بتأثير بكتريا حمض اللكتيك إلى حمض اللكتيك، وبمجرد تكوين كمية كافية من هذا الحمض تقدر بنحو ٠،٨ ـ ١٪، فإن اللبن يتجبَّن، ويصير قليل الفائدة.

٥ ـ املاح اللبن (الرماد): توجد أملاح اللبن بكميات صغيرة، ولكنها عظيمة الأهمية في صناعة الجبن، ونسبتها في اللبن قد تصل إلى ٠،٩٪، ومنها

جزء ذائب وجزء على حالة تعليق، وأهمها أملاح الكالسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم، والمغنيسيوم، والكلور.

٦ ـ الفيتامينات: هي موجودة باللبن بجميع أنواعها، ولذا اعتبر اللبن من الأغذية الواقية لعظم أهميتها، ويؤدي نقصها باللبن الإصابة بأمراض مختلفة، كالكساح في الأطفال، والبلاجرا، الأسقربوط في الكبار. وغيرها، ونقص مادة الفيتامين في الأطفال يولِّد فيهم الكساح، ويوقف نموهم؛ ولذا يجب تعويض هذا النقص بإعطائهم عصير الفاكهة الغنية بالفيتامين.

القيمة الغذائية للَبَن: غذاء كامل لاحتوائه على مقادير من البروتين، والدهن، وسكر اللبن، والمواد المعدنية، وجميع القوى الفعَّالة في الحياة بنسبة متوازنة، ولذا يمكن للإنسان أن يقصر غذاءه عليه زمناً طويلاً، وخصوصاً الأطفال؛ لسهولة هضمه بدرجة لا تضارع.

البيض

يعتبر البيض من أكثر أصناف المواد الغذائية تنوعاً وشمولية من حيث القيمة الغذائية بعد حليب الأم، ويحتوي زلال البيض على كافة الأحماض الأمينية الضرورية (وهي المادة الأساسية لتكوين البروتينات التي يحتاجها الجسم). ولهذا تم تصنيف البيض ضمن أصناف اللحوم في المجموعات الغذائية، ولهذه الأسباب أيضاً ينظر إلى زلال البيض على أنه البروتين الكامل... تحتوي البيضة على كميات متفاوتة من ١٣ فيتاميناً (باستثناء فيتامين (ج) بالإضافة إلى الكثير من المعادن. ويعتبر صفار البيض (مح البيضة) من أنواع المأكولات القليلة التي تحتوي على فيتامين (د)، فيتامين أشعة الشمس. وعند الطهي تفقد البيضة بعض قيمتها الغذائية كما هو الحال بالنسبة لمعظم المواد الغذائية مثل ربوفلافين (فيتامين ب٣) (ومادة ثيامين فيتامين ب) وحمض الفوليك. ومن خلال الطهي العادي يتغير شكل زلال

البيض لكنه لا يفقد قيمته الغذائية، أما المواد البروتينة فهي تتفكك عند زيادة الطهي لأكثر من اللازم، ويمكن المحافظة على أعلى معدلات القيمة الغذائية للبيض من خلال الطهي الصحيح.

أهمية سلامة البيض:

يمكن أن تحتوي قشرة البيضة الطازجة الغير مكسورة على بعض أنواع البكتيريا التي تسبب الأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام، وأكثر البكتيريا شيوعاً تعرف باسم بكتيريا السلمونيلا، غير أن نسبة البيض الحامل لهذه البكتيريا قليل نسبياً.

كيف تنتقل بكتيريا السلمونيلا إلى البيض؟

يمكن أن تنتقل البكتيريا على القشرة الخارجية للبيضة، وذلك بسبب وجود البيضة داخل جسم الدجاجة في نفس قناة خروج البراز، ولهذا يجب أن يتم غسل وتعقيم البيض في مصانع التعبئة. كما يمكن أن توجد البكتيريا في داخل البيضة الصحيحة الغير مكسورة. ويمكن أن تنتقل البكتيريا داخل البيضة الصحيحة نتيجة وجود البكتيريا في مبيض الدجاجة أو في قناة البيض قبل أن تتكون القشرة الخارجية، وتتكون البكتيريا حول المح والزلال. علما بأن بكتيريا السلمونيلا لا تسبب للدجاجة أية أعراض مرضيه. كما يمكن أن يتلوث البيض بالبكتيريا أثناء وجوده في العش من براز الدجاجة من خلال مسام القشرة الخارجية.

إرشادات للتداول الصحي للبيض:

١ ـ عند الشراء:

- تجنب شراء البيض إلا إذا كان محفوظاً في البراد نظيف غير المكسور.
- اختار البيض النظيف غير المكسور.
- تجنب شراء البيض المنتهي صلاحيته.

ـ اختار الحجم الأفضل والأنسب لك.

٢ ـ في البيت:

يمكن تجنب معظم المشاكل الصحية التي تصاحب البيض باتباع إرشادات السلامة التالية:

١ ـ تجنب أكل البيض النيىء وهذا يشمل الحليب المخفوق مع البيض النيىء، والسلطات وأية أصناف أخرى مثل الصلصات المصنوعة في المنزل والأيس كريم أو الوصفات التي تحتو ي على مكونات من البيض النيىء.

٢ ـ إحفظ البيض في الثلاجة، يجب نقل البيض إلى البيت مباشرة ووضعه في البراد فوراً. يجب تناول البيض خلال فترة الصلاحية يجب استخدام البيض خلال ٣ ألى ٥ أسابيع. وفي حالة انكسار بيضة في الطريق إلى البيت، أكسرها في طبق نظيق وغطه جيداً واحفظه في الثلاجة ويمكن استخدام هذا البيض خلال يومين.

٣ ـ تحضير البيض يجب غسل اليدين والأدوات والصحون ومنطقة التحضير بالماء الدافىء والصابون قبل وبعد تحضير الأصناف التي تحتوي على البيض.

٤ ـ لا تترك البيض خارج البراد لأكثر من ساعتن ـ يجب تقديم الأصناف التي تحتوي على بيض بعد طبخها مباشرة أو توضع في طبق ضحل لتبرد بسرعة وبعدها توضع في البراد. استخدم هذه الأصناف خلال ثلاثة إلى أربعة ايام.

٥ ـ طهي البيض يجب أن يطهى البيض جيداً بحيث يتجمد صغار البيض (المح)، ولا يجب أن تكون العجة رخوة.

هل يؤثر مظهر البيضة على سلامتها وقيمتها الغذائية؟

أحياناً، لكن ليس في جميع الحالات فمثلاً تحدث البقع الدموية نتيجة تمزق بعض الأوعية الدموية الدقيقة داخل صفار البيض أثناء تكون البيضة. وهذا لا يعني أن البيض غير سليم. كما يختلف لون صفار البيض بدرجات متفاوتة من اللون الأصفر بحسب النظام الغذائي للدجاجة، وإذا تناولت الدجاجة كميات كبيرة من المأكولات الصفراء اللون، مثل اوراق الزهور الصفراء أو الذرة الصفراء، فيكون لون الصفار أصفر غامق.

هل يؤثر لون القشرة على القيمة الغذائية للبيضة؟

كلا ، يتحدد لون القشرة بحسب نوع الدجاجة.

هل يمكن استخدام البيضة المتشققة القشرة؟

يمكن أن تدخل البكتريا إلى داخل البيضة من خلال التشققات الموجودة في البيضة ولذا يجب تحاشي شراء البيض المتشقق، لكن في حالة تشققت البيضة على الطريق من المحل إلى البيت، فيمكن كسر البيض المتشقق في حاوية نظيفة، وتغطيتها بإحكام، ووضعها داخل البراد، لكن لا تحفظها لأكثر من يومين. كما أنه لا يوجد أي خطر إذا انكسرت البيضة خلال سلقها.

ما معنى أن تطفو البيضة في الماء؟

تطفو البيضة في الماء عندما يكون حجم الحجرة الهوائية كبيراً بحيث يمكن للبيضة أن تطفو في الماء. وهذا يعني أن البيضة ليست طازجة تماما، لكن يمكن أن تكون سليمة للأكل، للتاكد من سلامتها أكسر البيضة في وعاء وافحصها من ناحية الرائحة أو المظهر قبل أن تقرر التخلص منها ورميها، اما البيضة الفاسدة تفوح منها رائحة كريهة عند كسر القشرة، قبل أو بعد الطهي.

السمك

لقد صح ما قيل في المأثور أن السمك هو غذاء العقل بل ونستطيع أن نقول أيضاً أنه غذاء الدم والأسنان والعظام وله القدرة على الوقاية من أمراض القلب وإن لم تصدق فأقراء ماذا تقول البحوث الطبية الحديثة بشأن زيت السمك وفوائده الكثيرة التي منها: أنه ذو مفعول قوي على خفض نسبة الكوليسترول الذي يتسبب في تصلب الشرايين، وهو يعمل على تقليل نسبة الدهون بالدم وهي تسبب أمراض القلب، ويعمل على خفض ضغط الدم ويساعد على منع الالتهابات الجلدية وعلاجها، ومنع التهاب المفاصل.

ولعلك تسأل من أين للسمك كل ذلك؟!.

وللجواب نقول: إن السمك مصدر ممتاز من مصادر البروتين بحيث يتفوق على اللحم من هذه الناحية مع أن المدة التي يتطلبها هضم السمك في الجهاز الهضمي هي نفس المدة التي يتطلبها هضم اللحم ولذا فإن الشعور بالامتلاء عقب تناول السمك أقل منه عقب تناول اللحم.

ويمثل السمك مكانة مرموقة بين مولدات الحرارة الغذائية وبعض أنواعه تفوق أنواع اللحم من هذه الجهة أيضاً.. إذ أن مائة غرام من الطون تحتوي على ٢,٧ حريرات بينما مائة غرام من لحم العجل لا تحتوي على أكثر من ١٧٢ حريرة.

ويمتلك السمك مقداراً جيداً من المواد الدهنية، وهذا المقدار يختلف باختلاف نوع السمك، ففي بعض الأنواع تشكل نسبة١٪ من وزنه، وفي أنواع أخرى تشكل ٢٪ ولكنها في سمك الطون ترتفع إلى ١٥٪ وقد تختلف النسبة في النوع الواحد من السمك باختلاف أوقات توالده وكبره.

ولا يخفى ما للفوسفور من أهمية بالغة في حياة الأنسجة إذ يساعد

العمود الفقري والأسنان على النمو كما يحقق التوازن الحامضي الأساسي في الدم والبول. فإذا تناول الإنسان غذاء ذا فضلات حامضية كالخبز الأبيض أو البيض أو الرز عمد الفوسفور إلى تعديل هذه الحمضية وبمساعدة البروتونات يتم الفوسفور عملية تعديل ومقاومة الأحماض والقلويات، والسمك يحتوي على مقادير عالية من الفوسفور فالمائة غرام منه تحوي ٢٣٠ ـ ٢٤٠ ملغ فوسفور وترتفع هذه الكمية إلى ٧٥٠ ملغ في سمك الطون وإلى ٩٦٣ ملغ في سمك الطون.

أما الكالسيوم فإن خمسمائة غرام من لحم العجل أو العجائن الغذائية لا تزيد في محتواها منه عما يوجد في مائة غرام فقط من لحم السمك وإذا ما تناول المرء السمك مع حراشفه ـ كما هو الحال في سمك السردين ـ فإن نسبة الكالسيوم ترتفع إلى حدٍّ بعيد.

هكذا نرى أن السمك يمثل مقاماً عالياً بين أنواع الغذاء، ولكن ما حقيقة ما يشاع عنه من أن فيه أضراراً؟

والواقع أن السمك ليست له أية أضرار على الإطلاق إذا اتخذت بعض الاحتياطات البسيطة. فهناك من يكونون مصابين بالتحسس (الأليرجي) فيصابون بالأكزما والشري من تناول السمك في معركة مع البروتين الموجود لدى المصاب بالتحسس، وقد وجد الطب الحل المناسب لهذه المشكلة بإقامة التوازن بين قدرة المريض على المقاومة وبين تأثير البروتين فيه. فإذا استبعدنا هؤلاء المصابين بالتحسس فإن السمك يمكن اعتباره غذاءً ممتازاً لا محذور إطلاقاً في تناوله؛ وخاصة منه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع فإن محتوى السمك من الفيتامينات A و D يعد علاجاً ناجعاً لتقوس الساقين وغناه بالكالسيوم يمنح الطفل أسناناً قوية.

أما المصابون باضطراب أو ضعف الذاكرة فإن الفوسفور الموجود في

السمك خير مساعد لهم على التخلص من هذه الحالة فضلاً عن أن السمك يعتبر مقوياً حقيقياً للمخ.

وعن أبي عبد الله عليه السلام السمك الطري يذيب اللحم.

وعن أبي بعير قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام أكل الحيتان يذيب الجسد وفي الرسالة الذهبية للرضا عليه السلام: من خشي الشقيقة والشوصية فلا ينم حين يأكل السمك الطري صيفاً وشتاءً.

وعن أبي عبد الله عليه السلام: السمك يذيب شحمة العين.

وعنه عليه السلام كذلك: إذا أكلت السمك فاشرب عليه الماء.

وقال جعفر بن محمد عليه السلام أيضاً: كالتمر بعده يذهب أذاه.

وفي طب الرضا عليه السلام: وأحذر أن تجمع بين البيض والسمك في المعدة في وقت واحد فإنهما متى ما اجتمعا في جوف الإنسان ولد عليه النقرس والقولنج والبواسير ووجع الأضراس.

وقال أيضاً: الاغتسال بالماء البارد بعد أكل السمك يورث الفالج.

الرز

وصف النبات ومواده الفعاله: معروف لا يحتاج الى وصف. ومن مواده الفعالة في الرز الأبيض المقشور: البوتاسيوم، الصوديوم، الكالسيوم، المنجنيز، والحديد والفوسفور، والكبريت واليود، ويحتوي الرز الأحمر على فيتامين A.B.O.

من الفوائد المكتشفة حديثا للرز:

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الرز يفيد في مقاومة الاسهال، ومساعدة الشفاء من مرض الصدفية، وتوفير الوقاية من مرض السرطان، وخفض ضغط

الدم المرتفع، والوقاية من تكوّن حصوات الكلى.

- خلال فترة الأربعينيات من القرن العشرين اعتمد الاطباء لعلاج مرضى من ارتفاع ضغط الدم ومتاعب الكلى، وكان هذا الطعام يعتمد على تناول المرضى للرز - دون إضافة ملح - والفواكه لمدة لا تقل عن شهر. ثم بعد ذلك أكد عدد من الباحثين الهنود أن للرز مفعولاً يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، وهو غذاء جيد للمصابين بهذا المرض.

ومن خلال معالجة المرضى بالنظام الغذائي المعتمد أساساً على تناول الرز، اتضح للباحثين بمحض الصدفة أن بعض مرضى الصدفية الذين خضعوا لهذا النظام الغذائي حدث لهم تحسن ملحوظ من المرض، مما أشار إلى أن الرز له مفعول مقاوم لهذا المرض الجلدي العنيد.

وتشير الدراسات إلى ان الاعتماد على تناول الرز كغذاء أساسي تقليدي يصاحبه انخفاض ملحوظ في نسبة الإصابة بسرطان القولون والثدي والبروستاتا، ويرجح بعض الباحثين أن ذلك يرجع إلى احتواء حبات الرز على نسبة مرتفعة من مثطبات «البروتييز». حيث يعتقد أن لهذه المادة علاقة بحدوث السرطان.

ويستخدم الرز لعلاج الإسهال ومقاومة الجفاف منذ زمن بعيد، وفي بنغلادش نصح الباحثون في المركز الدولي لعلاج مرض الإسهال، نصحوا الأمهات في القرى باستخدام الرز كعلاج للإسهال عند الأطفال. وذلك بالاعتماد على مغلي مقدار قبضة اليد من الرز في لتر ماء مع إضافة ملعقة صغيرة من ملح الطعام، وقد أشارت النتائج إلى نجاح هذا النظام الغذائي في وقف الإسهال، ومقاومة حدوث الجفاف.

- الرز يقاوم تشكل حصوات الكلى.

اثبتت الدراسة ان تناول نخالة الرز يقاوم تشكل حصوات الكلى الناتجة

عن ترسب الكالسيوم، ويرى الباحثون أن ذلك يرجع إلى احتواء هذه النخالة على حمض «الفيتك» الذي يقاوم امتصاص الكالسيوم الزائد على الحاجة من الامعاء، ويمنع ترسبه في المجاري البولية.

- يمنع الرز عن المصابين بالسكري بسبب غناه بالمواد النشوية.
- حليب الرز أفضل بديل لحليب البقر.
- تعتبر رقائق الافطار الصباحية مثل كورن فليكس وغيرها مع الحليب من أفضل الخيارات الصحية لوجبة الفطور سواء للكبار أو الصغار، الا أن الكثيرين يعانون من مشكلات عدم تحمل الحليب الحيواني أو من حساسية ضده، وفي هذه الحالة، ينصح بتناول حليب الرز أو الصويا كأفضل البدائل لحليب الأبقار والأغنام.

وأوضح الباحثون أن مذاق حليب الصويا أو الرز المصفى، لا يختلف كثيرا عن مذاق الحليب الحيواني الطبيعي بل قد يكون أطيب إضافة الى غنى هذه البدائل بنفس العناصر الغذائية الموجودة في الحليب العادي وأهمها الكالسيوم وفيتامين(د) الضروريين لبناء العظام والأسنان.

الشعير

نبات عشبي حولي من الفصيلة النحيلية، تزرع منه أنواع كثيرة منها الشعير الأجرد أو السلت وهو يشبه القمح. ويعتبر الشعير أقدم مادة استعملها الإنسان في غذائه، وقد جاء ذكر الشعير ضمن الحبوب في القرآن.

المواد الفعالة في الشعير:

نشا، وبروتين، وأملاح معدنية منها الحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم.

الخصائص الطبية:

- الشعير ملين ومقو للأعصاب ومنشط للكبد.

ـ ماء الشعير معروف لعلاج السعال وتخفيض درجه الحرارة.

ـ يستعمل مغلي نخالة الشعير في غسل الجروح المتقيحة.

ـ يستعمل الهوردنين المستخرج من الشعير حقناً تحت الجلد أو شراباً لعلاج الإسهال والديزنتاريا والتهاب الأمعاء.

الملح

إن الملح هو مادة لا يمكن الاستغناء عنها أبدا في الحياة فجسم الإنسان البالغ يحوي ـ في المتوسط ـ مئة غرام من الملح، يفقد منها كل يوم بالبول والعرق من (٢٠ ـ ٣٠)غراما، فيحتاج إلى تعويض ما يفقده من الملح من الغذاء، ولما كان الملح يلعب دوراً أساسيا في تركيز الماء في الأنسجة، وكان الملح قد نقص من الجسم، فإن اضطرابات عديدة خطيرة تحدث، ولا تزال إلا بتعويض المفقود من الملح لتأمين الماء اللازم لدوام الحيوية في أجسامهم.

إن أكثر الأغذية التي نتناولها تحتوي بالطبيعة على مقادير من الملح، ففي المئة غرام من اللحوم من (١، ٠ ـ ١٥، ٠) غم من الملح، وفي البيض (٣٠، ٠) وفي السمك (١٥، ٠) وبعض الأغذية فقيرة بالملح، ففي ليتر الحليب نحو (١،٦)غ وفي الجبن من (١ ـ ٢) غم، وفي الخبز كما في الحليب، وفي اللحوم المقددة تصل النسبة من (٢ ـ ٦) غم من الملح، وعلى هذا نجد بعض الأنظمة الغذائية للنحافة تمنع تناول الأطعمة التي تحتوي الملح بوفرة.

وقد أثبت الأبحاث أن الجسم بحاجة إلى مقدار معين من الملح لتنظيم دورة السوائل فيه، ويمكن تأمين هذه الكمية الضئيلة عن طريق الأطعمة العادية، كاللحم الذي يحتوي على الملح بصورة طبيعية أو الخضار التي تستعمل الأسمدة الكيميائية عن طريق الأطعمة العادية، كاللحم الذي يحتوي على الملح بصورة طبيعية أو الخضار التي تستعمل الأسمدة الكيميائية في تسميدها.

ويستطيع الأنسان أن يستغني عن استعمال الملح في تمليح الطعام، إذا دعت الضرورة لذلك، دون أن يتعرض جسمه لنقص خطير في هذا العنصر، لأنه يتدارك حاجيته من الأطعمة العادية كما سبق أن ذكرنا.

أما أضرار الملح، فتبدو لنا عندما يأخذ الإنسان بتناول كميات كبيرة منه، إذ تعجز الكلى عن التخلص من الفائض، وخاصة في ايام الشتاء حيث يقل التعرق، وهنا يتجمع الفائض من الملح في الأنسجة حاملا معه السوائل مما يسبب الأذى لخلايا الجسد.

وفضلا عن ذلك فإن الملح يساعد على زيادة الحامض في المعدة، والمعروف أن قليلا من هذا الحامض ضروري لتسهيل عملية الهضم، إلا أن كثرته تسبب الحالة المعروفة بحموضة المعدة، وهي حالة لا يستطيع الجسم احتمالها، كما أن الملح مثير قوي للأعصاب في الخلايا العصبية، ومثير أيضاً للأغشية الدقيقة الرقيقة.

وقد أجرى بعض الخبراء تجارب على الحيوان لمعرفة ما إذا كان للملح تأثير على الطاقة الجنسية، فلوحظ أن الإفراط في تناول الملح، بما يسببه من انهيار جسدي بسبب انحطاطا في القوى الجنسية، وتبين أن إعطاء الملح للحيوانات بمقادير قليلة ينشط أجسامها، بينما أصيبت بالشيخوخة المبكرة وتعطلت قدرتها الجنسية والتناسلية عندما أعطيت كميات كبيرة من الملح والقياس نفسه على الإنسان..

ونظرا لما عرف عن الملح من إثارته للأعصاب والخلايا، ولما عرف من أن ذوي الأعصاب الحادة يعجزون عن أداء العمل الجنسي أداءً كاملا فلعل ذلك مما يفسر العلاقة بين الملح والضعف الجنسي. وأن إقلال ذوي الأعصاب الحادة من تناول الملح لما يساعدهم على القدرة الجنسية بشكل أحسن وأنسب.

كما أن الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين ببعض الأمراض كمرض أديسون ـ وهو أحد أمراض غدة الكظر ـ بتناول الأطعمة المملحة، وفي حالة الإصابة بمرض (برايت) ـ الذي تلتهب فيه الكليتان ـ يؤدي فقدان الملح من الطعام إلى حدوث تسمم في الجسم.

والملح كثير الورود في أحاديث الرسول الأعظم محمد وأهل بيته (صلوات الله عليهم أجمعين) ومما روي في بابه:

عن أبي عبد الله عليه السلام، قال لدغت رسول الله ﷺ عقرب، فنفضها، وقال: لعنك الله، فما يسلم منك مؤمن ولا كافر، ثم دعا بملح، لوضعه على موضع اللدغة، ثم عصره بإبهامه حتى ذاب، ثم قال: لو يعلم الناس ما في الملح ما احتاجوا معه ترياق[1].

وقال أبو عبد الله عليه السلام: من ذر على أول لقمة طعامه الملح ذهب عنه بنمش الوجه[2].

وعن أبي عبد الله عليه السلام أيضاً قال: إنا نبدء بالملح ونختم بالخل[3].

وعنه قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: ابدءوا بالملح في أول طعامكم فلو يعلم الناس ما في الملح لاختاروه على الترياق المجرب[4].

وقال الإمام علي عليه السلام: من بدأ بالملح أذهب الله عنه سبعين داء ما يعلم العباد ماهو[5].

---

(١) وسائل الشيعه ٢٥ ـ ٨٢ ـ ٤١ باب الملح ص ٨٢.

(٢) الكافي: ٦ ـ ٣٢٦ باب فضل الملح ص ٣٢٥.

(٣) وسائل الشيعه٢٤ ـ ٤٠٣، ٩٥ باب استحباب البدى بالملح.

(٤) الكافي ٦ ـ ٣٢٦ باب فضل الملح ص ٣٢٥.

(٥) وسائل الشيعة٢٤ ـ ٤٠٦، ٩٥ باب استحباب البدء بالملح.

المصادر الاسلامية

١ ـ القرآن الكريم.
٢ ـ جامع الأحاديث.
٣ ـ الجعفريات.
٤ ـ المحاسن.
٥ ـ مستدرك الوسائل.
٦ ـ الكافي.
٧ ـ مكارم الاخلاق.
٨ ـ الدروس للشهيد.
٩ ـ فقه الرضا عليه السلام.
١٠ ـ وسائل الشيعة.

المصادر العلمية

١ ـ القانون في الطب (ابن سيناء).

٢ ـ من لا يحضره الطبيب (الرازي).

٣ ـ تذكره أولي (داود الأنطاكي).

٤ ـ قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات (أحمد قدامه).

٥ ـ دواء لكل داء (أمين الحضري ـ زكي الحضري).

٦ ـ التداوي بالنبات والطب النبوي (د. عبد الباسط محمد السيد).

٧ ـ مجلة (الأفكار الصحية الأميركية).

٨ ـ مجلة عالم الغذاء.

٩ ـ ابحاث خبراء التغذية لجمعية الفسيولوجيا الاميركية.

١٠ ـ الباحث د. محمود درويش (جامعة المنصورة ـ مصر).

١١ ـ طب الشعوب (د. جارفيز).

١٢ ـ د. أحمد الكوفي استاذ علم العقاقير والنباتات الطبية في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية.

١٣ ـ د. ويليام كاستللي مدير دراسة فارمنجهام الشهيرة.

١٤ ـ د. أهرنس من جامعة كوفلر (نيويورك).

الفهرس

المقدمة ٥

الفصل الاول

الفيتامينات ٩

الفيتامينات وعلاقتها بالفاكهة والخضار ١٦

كيف تستفيد من الفيتامينات فائدة كاملة: ٢٥

الفصل الثاني

أملاح المعادن Mineral salts ٢٩

الفصل الثالث

الفاكهة والخضار وما تحويه من فيتامينات وفوائد ٤١

التمر: ٤١

الرمان ٤٣

العنب ٥٤

الزبيب ٦٧

التوت ٦٨

الموز ٧٢

الجوافة ٧٧

التين ٨١

المشمش ٨٢

البرتقال ٨٤

الأناناس: ٨٧

البطيخ الاحمر: ٨٩

التفاح ٩٠

السفرجل ٩١

الليمون ٩٢

الأجاص (الكمثرى) ٩٣

الكرز ٩٣

الكستناء ٩٤

الأكيدنيا ٩٤

الأفوكادو ٩٤

الأرضي شوكي ٩٥

الفريز ٩٥

الدراق ٩٦

الخوخ ٩٧

الخضروات ٩٩

البصل: ـ Onion ٩٩

الثوم ١٠١

الحلبة ١٠٢
جنسنغ ١٠٥
الكزبرة ١٠٦
الخس ١٠٧
الكوسا ١٠٧
الفليفلة ١٠٨
الملفوف ١٠٨
اللفت ١٠٩
الكرفس ١٠٩
القنبيط ١١٠
اليقطين (اللقطين) ١١٠
الهندباء ١١٠
الهليون ١١١
الملوخيه ١١١
الكراث ١١١
الفول الاخضر ١١٢
الفطر ١١٣
البازلاء ١١٣
الباذنجان ١١٣
الجزر ١١٤
البندورة ١١٤
البقدونس ١١٥
البطاطا ١١٥
الفجل ١١٦
الشمرة ١١٦
السلق ١١٧
السبانخ ١١٧
الرشاد ١١٧
الخيار ١١٨
اغذية أخرى (المكسرات) ١١٩
اللوز ١٢٢
الجوز ١٢٦
الفستق ١٢٩
البندق ١٣١
الفول السوداني ١٣١
الحمص ١٣٢
الماء ١٣٤
العسل ١٣٦
اللبن ١٤٣
البيض ١٤٦
السمك ١٥٠
الرز ١٥٢
الشعير ١٥٤
الملح ١٥٥
المصادر الاسلامية ١٥٨
المصادر العلمية ١٥٨
الفهرس ١٥٩





أهمية
الفيتامينات والمعادن




هاتف: ٥٥٠٤٨٧/٠١ـ ١٣٢٩...

ص.ب: ٢٥/٢٨٦ غبيري - بيروت - لبنان

E-Mail: daralhadi@daralhadi.com

URL: http://www.daralhadi.com

